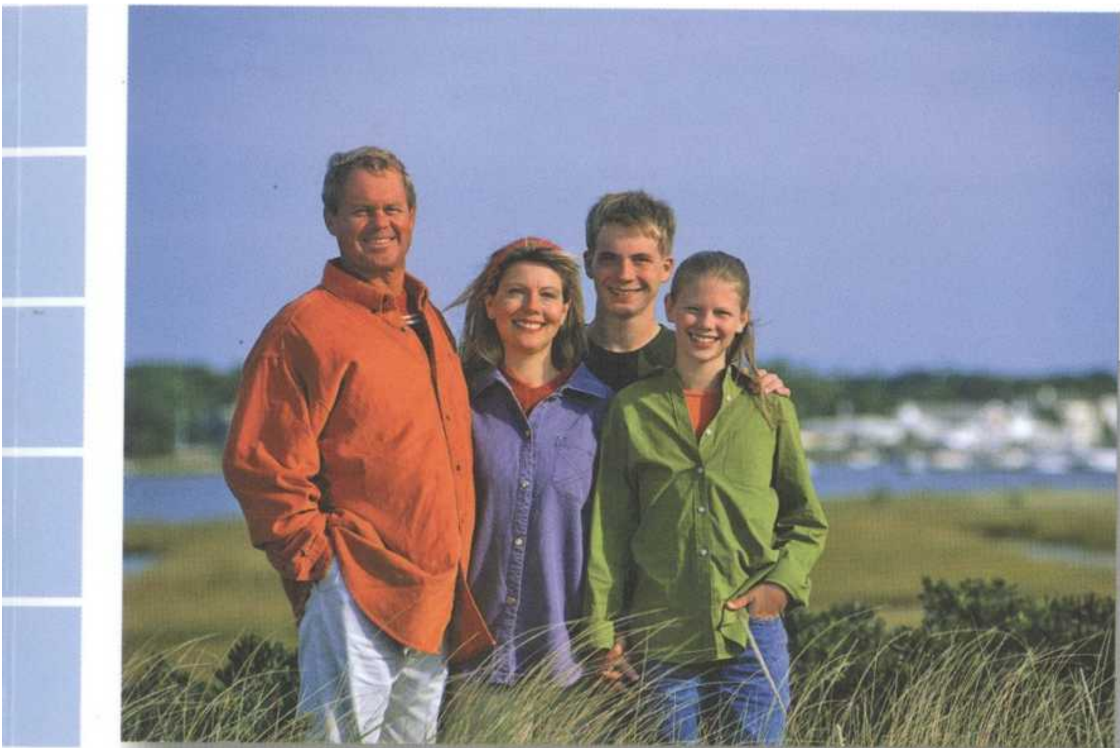
Inteligența inimii



Isabelle Filliozat

După domnia IQ-ului, astăzi descoperim importanța emoțiilor — esențiale pentru a comunica și a convinge. Inteligența inimii face diferența.

Anxietate, rușine, depresie, violență și singurătate...

Cum ar fi dacă toate aceste rele ar avea o cauză comună ? Și dacă ar exista o alternativă la comprimatele, tabletele și capsulele pe care le înghițim ca să ne liniștim, ca să dormim mai bine, ca să găsim alinare ?

La școală învățăm istorie, geografie, matematică ; dar ce învățăm despre afectivitate ? N-ar fi util ca pe lângă nume si date să avem la îndemână si niste noțiuni despre

etapele tristeții, despre furie și rezolvarea non-violentă a conflictelor ?

Este momentul să ne înțelegem mai bine emoțiile pentru a le gestiona în mod eficient. Urgența este afectivă. în prezent, competențele tehnice și un IQ ridicat nu mai sunt suficiente pentru a reuși. încrederea în sine, creativitatea, aptitudinile relaționale și autonomia joacă un rol decisiv. Dinamici de rețea, interdependență... provocarea noului mileniu este colaborarea. Inteligența inimii, inteligența relațională și emoțională, este inteligența de mâine.

Isabelle Filliozat este psihoterapeut. Certificată în analiză tranzacțională și maestru practicant de programare neurolingvistică, lucrează cu emoțiile de peste douăzeci de ani.

Isabelle Filliozat

Inteligența inimii

zele gramaticii emoționale

Pentru Jean Bernard, prietenul meu, dragostea mea, tovarășul meu de drum.

Pentru Alice Miller, ale cărei scrieri atât de sensibile și puternice m-au ajutat să-mi percep propriul adevăr.

Le mulțumesc tuturor persoanelor care mi-au încredințat emoțiile lor.

Toate istorisirile din carte sunt adevărate, în unele cazuri am adus modificări ; prenumele sunt inventate.

Introducere

Bulevardul Haussman, etajul al optulea al unui magazin, ora două după-amiaza. In ascensor este lume. In sfârșit, ușile sunt pe cale să se închidă, când iată că se apropie un bărbat. O femeie apasă pe buton ca să țină ușile deschise. Exasperat, un bărbat din lift o interpelează : „O să-l ia pe următorul, ce mare lucru I* Fără să ia degetul de pe buton, femeia îi răspunde energic... Tensiunea crește, pe buzele bărbatului se profilează o nouă invectivă. Yves, un martor al altercației, se întoarce spre el și-i spune : „Păreți nervos, poate că vă grăbiți I* Tonul și atitudinea bărbatului se schimbă instantaneu : „Bineînțeles, am plecat de la masă și mă grăbesc să ajung la o întâlnire.” Surâde. Femeia se liniștește. Ascensorul ajunge la parter. Bărbatul iese, continuând să zâmbească, și salută cu căldură : „O zi bună.”

La școală învățăm istorie, geografie, matematică, franceză, desen și gimnastică... Ce învățăm despre afectivitate ? Nimic. Nimic despre cum să intervenim într-un conflict declanșat în ascensor. Nimic

despre doliu, nimic despre stăpânirea fricii, nimic despre un mod sănătos de a ne exprima furia.

Nouăzeci la sută din viața cotidiană este trecută sub tăcere. N-ar fi util să învățăm și câteva noțiuni despre conștiința de sine și despre descifrarea emoțiilor, pe lângă regii Franței și 1515[1] ?

Acum cincisprezece ani, țineam primul meu curs la Conservatorul național de arte și meserii. Modulul de care eram responsabilă se numea „Emoții”. Emotivitatea se făcea vinovată de prea multe eșecuri la examenul final de diplomă. Viitorii ingineri trebuiau să învețe să-și stăpânească tracul, să-și miște corpul pentru a se exprima în public, să-și identifice emoțiile, să dea viață prezentărilor și aibă încredere în ei.

IQ-ul (coeficientul intelectual) nu este suficient pentru a reuși. Toți ne confruntăm cu acest lucru, la școală sau la serviciu : nu contează doar competențele noastre tehnice, ci și capacitatea noastră de a comunica și de a ne gestiona trăirile.

Există legi ale comunicării, există lucruri pe care le putem învăța, metode cu care ne putem familiariza, feluri de a fi pe care putem să le cultivăm. Limbajul emoțiilor are propria lui gramatică. A anima o întrunire, a vorbi în public, a-ți învinge timiditatea, a răspunde agresivității, a te afirma, a-ți spune părerea, a asculta, a înțelege reacțiile celuilalt, a plânge, a motiva o echipă și a te motiva pe tine Însuți, a primi emoții, a face față adversi-

1. Anul victoriei francezilor conduși de François I asupra elvețienilor, în bătălia de la Marignan.

tății și schimbării, a rezolva conflicte... în cadrul formării continue, seminariile despre relații umane ne oferă astăzi ocazii multiple de a ne dezvolta competențele relaționale. Dar partici-panții întreabă de fiecare dată : „De ce nu învățăm asta la școală?”

Poate pentru că, deși învățătura are aceeași vârstă ca omul, organizarea ei este ceva relativ nou, cel puțin în Occident.[2] Poate și pentru că o serie de oameni nu vor să învețe ceea ce ei consideră ceva înnăscut. Pentru ei, relațiile sunt la fel ca mersul sau respirația, nu au nevoie de educație. Vor să rămână „naturali”. Oare inteligența relațiilor sociale n-ar trebui pusă pe același plan cu celelalte forme de inteligență ?

Inteligențe multiple

In 1983, Howard Gardner a publicat Frames of mind (Cadre mentale) și a vorbit pentru prima oară despre existența mai multor feluri de inteligență. Lăsând deoparte conceptul de inteligență măsurat prin IQ, Gardner pune în valoare numeroasele și diversele fațete ale activității cognitive, de la aptitudinile muzicale la capacitățile necesare cunoașterii de sine. „Munca mea constă în a repera componentele inteligenței întrebuințate de marinari, chirurgi și vrăjitori.” Gardner insistă asupra cuvântului „inteligență” ; pentru el, aceste facultăți sunt la fel de importante precum cele detectate prin testele IQ.

In 1905, la Paris, A. Binet și T. Simon prezintă prima scară metrică de măsurare a inteligenței (celebra scară Binet-Simon). Scopul lor este să-i depisteze pe elevii incapabili să urmeze învățământul primar, pentru a-i îndruma spre clase speciale. Coeficientul intelectual este de origine americană[3], născut la puțin timp după primul test, și se calculează în felul următor : vârsta men-tală/vârsta reală x 100.

Acesta este un etalon de măsurare a facultăților mentale, cu aparență științifică. Dar testele IQ sunt exerciții școlare și arbitrare. Valoarea lor predictivă constă în aceea că evaluează gradul de stăpânire a limbii și a logicii matematice, pe care se bazează și examenele școlare. în plus, testele sunt deformate din punct de vedere social, lucru denunțat de mulți cercetători. IQ nu măsoară

inteligența, ci conformismul social. Nota la un examen nu este neapărat reprezentativă pentru calitățile permanente ale unei persoane. însă pentru marele public, IQ și inteligența sunt

2. în Orient, budismul oferă de 2 500 de ani cunoștințe psihologice fine și instrumente ale cunoașterii de sine.

3. Noțiunea de coeficient intelectual a fost propusă în 1912 de W. Stern, în Statele Unite.

unul și același lucru. Rezultatul : inteligența a devenit capacitatea de a răspunde la un test verbal și de logică matematică.

Howard Gardner se delimitează de această definiție restrânsă a inteligenței. El definește inteligența drept „capacitatea de a rezolva probleme sau de a produce bunuri având o valoare într-un context cultural sau colectiv precis. Problemele de rezolvat merg de la inventarea sfârșitului unei povești până la anticiparea unui mat la jocul de șah și cârpirea unei plăpumi. Bunurile înseamnă de la teorii științifice la compuneri muzicale și campanii politice victorioase.” Nu există o singură inteligență, ci mai multe, iar Gardner enumără șapte (precizând că lista este provizorie). La inteligența verbală și logico-matematică, recunoscute deja de IQ, el adaugă inteligența spațială, muzicală, kinestezică, interpersonală și intrapersonală.

Inteligența spațiului, capacitatea de a vedea în trei dimensiuni, de a se orienta, este utilă marinarilor, inginerilor, chirurgilor, sculptorilor, pictorilor, arhitecților... Inteligența muzicală se bazează pe exersarea auzului și a ritmului. Inteligența kinestezică este inteligența corpului, cea pe care o stăpânesc dansatorii, atleții, chirurgii și artizanii. Inteligența interpersonală este definită drept capacitatea de a-i înțelege pe ceilalți și de a lucra împreună cu ei. Inteligența intrapersonală corespunde „facultății de a-și forma o reprezentare precisă și fidelă a sinelui și de a o utiliza în mod eficient în viață.”

In povestea cu ascensorul, Yves, folosindu-și competențele emoționale și relaționale, a dat dovadă de o inteligență

veritabilă, însă necunoscută până acum, fiindcă nu se măsoară cu ajutorul IQ. Este vorba despre inteligența interpersonală a lui Gardner, numită și inteligență emoțională de Daniel Goleman, autorul best-sellerului american Emoțional Intelligence^.

Inteligența emoțională

Pentru Goleman, domnia IQ trebuie să cedeze locul celei a inteligenței emoționale (EQ). „Vechea paradigmă țintea spre idealul unei rațiuni eliberate de tensiunea emoțiilor. Noua paradigmă ne invită să punem în armonie mintea și inima. Trebuie să înțelegem mai exact ce înseamnă asta : să ne folosim emoțiile în mod inteligent.”

După Daniel Goleman, inteligența emoțională se referă la competențe precum : capacitatea de a ne motiva și a persevera în pofida obstacolelor și a frustrărilor ; controlul impulsurilor și ca-

4. Apărută în limba română la editura Curtea Veche, sub titlul Inteligența emoțională, (n. trad.)

pacitatea de a amâna satisfacțiile ; aptitudinea de a ne regla starea de spirit și de a împiedica deznădejdea să ne altereze facultățile de judecată ; empatia ; speranța. Prin urmare, ea înglobează inteligențele inter- și intrapersonale menționate de Howard Gardner.

Oricare dintre noi a întâlnit-o sub denumirea de „inteligența inimii”. Dar fiind adesea confundată cu o anumită naivitate și lipsă de conștiință a „realităților acestei lumi”, ea era rezervată (în mod paradoxal) prelaților, celor săraci cu duhul și marilor înțelepți, femeilor sau poeților. Astăzi, ea devine o dimensiune esențială a reușitei și a fericirii.

Cum putem defini inteligența inimii ? O recunoaștem imediat prin aceea că ne pune în contact cu umanitatea din noi. Cel înzestrat cu ea pătrunde dincolo de suprafața lucrurilor și ascultă motivațiile profunde.

Locul emoțiilor

Nu rațiunea, ci emoțiile sunt cele ce guvernează lumea. A

sosit momentul să reflectăm la acest lucru. Să unim inteligența minții cu inteligența inimii. Democrația ne cere acest preț.

X Emoțiile pe care nu vrem să le ascultăm preiau puterea.

Fascismul și rasismul sunt răspunsuri emoționale la temeri, la suferințe neexprimate. Rațiunea singură nu le poate ține piept. Sectele și partidele extremiste profită de nesiguranța și analfabetismul emoțional. Ele seduc fiindcă propun unirea contra răului, un sentiment de fraternitate cu prețul unei oi negre, o revalorizare a propriei persoane cu prețul devalorizării altcuiva.

Se vorbește despre violența extremă de la periferii, despre puști care își ucid prietenii pentru o pereche de cizme sau o bluză. Se vorbește foarte mult despre aceste impulsuri nestăpânite, care stârnesc neliniște. Pe de altă parte, nu se vorbește despre cealaltă față a monedei, despre toate acele emoții neexprimate, supuse și interiorizate. Insă pentru mulți dintre noi, singurătatea, depresia, angoasa fac parte din viața de zi cu zi. Un francez din zece suferă de depresie !

Incapabili să ne gestionăm emoțiile în modul adecvat, ade-vărați infirmi pe plan relațional, ne rănim unii pe alții. Un consum impresionant de medicamente, abuzul de tutun și alcool, dificultățile de comunicare, singurătatea în creștere, rasismul și excluderea... toate sunt simptomele unei boli sociale.

Care este sensul vieții ? Ca să evităm răspunsul, ne refugiem la supermarket-uri, la lucru sau la televizor. „O viață nebunească !” ne spunem, înainte de a ne conecta la perfuzia televi-zuală.

Angoasa este motorul comerțului. Laboratoarele farmaceutice sunt marii câștigători ai acestei curse de exploatare a deznădejdii emoționale și relaționale. Raportul referitor la consumul de substanțe psihotrope din Franța, solicitat de ministerul Sănătății pr. Edouard Zarifian, este îngrijorător. în fiecare an se vând o sută douăzeci de milioane de cutii de tranchilizante, somnifere și antidepresive ! Și acestea se află pe locul doi, după antibiotice, la rambursările caselor de asigurări ! Trebuie să învățăm neîntârziat să ne confruntăm cu emoțiile noastre.

în ziua de azi, coeficientul intelectual nu mai este suficient

Ieri se punea preț pe integrare, identificarea cu imaginea grupului, autoritate, autocontrol, conformism, supunere. Aceste valori sunt cultivate în continuare de școala publică, în timp ce în lumea de astăzi e nevoie de autonomie, inițiativă, creativitate, realizare de sine, competență, exprimare emoțională, autenticitate, spirit critic și empatie... Pe scurt, de inteligența emoțională și relațională.

Sentimentul de siguranță, care ieri se baza pe tradiții, pe apartenența la un grup, la o familie sau o întreprindere, trebuie să se găsească de acum înainte în noi înșine. Sfâșiați de conflicte interioare, care ieri erau „rezolvate” prin aderarea la un rol social strict și bine definit, mulți dintre noi sunt dezorientați în fața problemelor pe care ni le pune viața. Dar cine ne-a învățat să ne ascultăm impulsurile profunde ? Cine ne-a învățat să ne urmăm tendința inimii ?

întreprinderile din ziua de azi nu-și mai permit să facă risipă de energie și creativitate în jocuri de putere. Este momentul unificării competențelor, al dinamicii de rețea. Astăzi nu trebuie să ne plasăm mai presus sau mai prejos de alții, ci în noi înșine și în relație

orizontală cu ceilalți. Nu contează nici diplomele, nici coeficientul intelectual, ci inteligența intrapersonală și cea interpersonal^

Numai accesul la adevăratele noastre emoții ne permite să răspundem provocărilor pe care ni le propun societatea noastră și complexitatea ei.

De la conformism la autonomie

„Ideea unei ordini sociale naturale, în care fiecare ocupă locul pe care-1 merită [...] constituie una dintre cheile de boltă ale sistemului nostru social. Toate ciomegele din Franța și din Navarra n-ar fi

suficiente pentru a menține o ordine socială bazată pe exploatare și opresiune dacă acestea n-ar fi interiorizate de victimele lor cele mai directe. [...] Cei mai exploatați ar fi schimbat demult această ordine socială complet irațională, căreia îi sunt primele victime, dacă școala, media și întreaga noastră cultură nu i-ar face să creadă că sunt incapabili să gândească și să acționeze[5]?

Autonomia amenință structurile sociale stabilite pe baze nedrepte. Cuvântul vine din limba greacă : nomos = regulă de conduită, auto = propriu. Individul autonom este cel care își făurește propriile reguli de viață, cel care își ascultă inima. Nu este un rebel. Acceptă regulile vieții în comun... Dar nu tolerează nedreptatea.

Cu cât o structură socială este mai nedreaptă, cu atât mai mult trebuie să limiteze autonomia membrilor săi pentru a se menține. Iar în acest domeniu barierele psihice sunt mai eficace decât limitele fizice.

De curând, „frunzărind” programele de la televizor, am surprins câteva fragmente dintr-un documentar despre un sat african. Un ziarist chestiona o femeie cu privire la poligamie : „Sunteți geloase unele pe altele ?” Fără să se oprească din cules, tânăra africană răspunse : „Nu, nu e bine să fii geloasă, ceilalți râd de tine.”

Formularea este expresivă ; tânăra femeie nu răspunde în funcție de emoțiile ei, ci enunță o judecată : „Nu e bine.” Și adaugă : „Ceilalți râd de tine.” Ridiculizarea unui sentiment este una dintre cele mai folosite tehnici pentru refularea emoțiilor. Ziaristul nu se lasă : „Sunteți mulțumită că bărbatul dvs. are și alte soții ?” Tânăra exclamă : „A, da ! Nu știu cum m-aș putea descurca singură cu toate treburile”, inconștientă de absurditatea situației, fiindcă nu se gândește nici o clipă la faptul că femeile muncesc în timp ce bărbații se odihnesc și stau la taclale. Astfel, negarea trăirii interioare încurajează supunerea față de o ordine prestabilită. Este evident că, dacă femeia și-ar da dreptul să-și simtă adevăratele emoții, s-ar revolta contra acestei oprimări. Dar cum orice sentiment personal este ridiculizat și acesta este singurul model de viață pe care-1 cunoaște, ea acceptă să creadă că femeile sunt făcute pentru muncă și bărbații pentru odihnă. Dacă uneori are alte sentimente decât cele pe care a fost învățată să le exprime, va crede că sunt „false”. Se va simți vinovată și va fi „repusă la locul ei”.

In lumea întreagă, în toate țările de pe glob, s-a căutat înăbușirea emoțiilor individuale cu scopul menținerii tradițiilor.

în Occident, aceste tradiții sunt pe cale să se spulbere și individul este la loc de cinste, dar nu știe întotdeauna cum să folosească această libertate. Societatea se îndreaptă în mod inexorabil spre individualizare — adică spre diferențierea între indi-

5. Michel SCHIFF în L'intelligence gaspillé (Inteligența risipită). 12

vizi. Dar procesul este recent. Emoțiile, instrumente ale autonomiei, continuă să fie ucise cu pudoare.

Pentru a face față provocării acestei epoci, trebuie să reintrăm în contact cu emoțiile de care educația ne-a îndepărtat și să devenim cu adevărat noi înșine — fiindcă fiecare din noi este unic.

însușirea alfabetului emoțional

Această carte este împărțită în patruzeci și șase de capitole, grupate pe teme.

Deopotrivă științifică și cotidiană, rațională și emoționantă, lucrarea ne poate deruta... Ea își propune să îmbine resursele minții cu resursele inimii.

Putem să ne dezvoltăm cu adevărat inteligența inimii ? Oare nu suntem din naștere tandri, colerici sau timizi ? După cum se spune, „Fiecare cu firea lui*.

Multă vreme, rațiunea și emoția au fost opuse. A sosit momentul să facem dreptate emoției care, de fapt, ne ajută să raționăm. Vom descoperi în ce măsură emoțiile noastre ne impregnează subtil, dar inevitabil viața mentala. Viața noastră emoțională, conștientă sau inconștientă, joacă rolul unui filtru între exterior și interior, ea ne dirijează alegerile, poate să ne altereze relația cu realitatea și să ne conducă spre victorie sau înfrângere

înainte de a încerca să înțelegem de ce ne este atât de frică de ele, de ce sentimentele sunt disprețuite în societatea de astăzi și cum ne apărăm de trăirile noastre, vom căuta să definim emoțiile.

Câteva informații despre funcționarea creierului ne vor ajuta să înțelegem căt de importantă este exprimarea emoțiilor pentru sănătatea noastră fizica și psihica.

"Nu stiu ce mi-a venit. .” De unde vin impulsurile noastre

subite ? Hiperemotivitatea pe care o manifestă unii dintre noi este oare mai sănătoasă decât reprimarea completă a trăirilor ? Vom încerca să înțelegem reacțiile afective disproporționate sau neadaptate.

Urmează un test care vă permite să vă evaluați competențele legate de gestionarea emoțiilor, conștiința de sine sau relația cu ceilalți și să vă trasați profilul emoțional.

£ Regăsirea adevăratelor emoții înseamnă regăsirea libertățiLj Dacă reușim să găsim echilibrul între negarea lor și exprimarea lor necontrolată, emoțiile nu ne vor mai înlănțui, ci vor fi garanția autonomiei noastre.

Frică sau angoasă, furie sau violență, tristețe sau deprimare... Identificarea emoției este prima etapă a gramaticii emoționale. Vom învăța să ne cultivăm și să ne exprimăm emoțiile

autentice și să dezrădăcinăm sentimentele care ne înlănțuie, ne rănesc, ne distrug — atât pe noi cât și pe cei din jur.

A da, a primi, a refuza, a cere sunt verbe-cheie ale relațiilor... Vom învăța să le conjugăm, amintindu-ne că lucrurile cele mai simple sunt uneori cele mai dificile.

Toți oamenii, aflați în aceleași ^situații, resimt aceleași modificări fiziologice. Emoțiile sunt limbajul nostru comun. Faptul de a-i înțelege mai bine pe cei din jur, de a reacționa cu empatie la nevoile și sentimentele lor ne ajută să ne fie mai puțin frică de ceilalți, să ne simțim mai apropiați, mai solidari și să susținem cooperarea.

întregul nostru sistem educativ trebuie revizuit. Fiind orientat pe IQ, nu ne pregătește copiii pentru viața de mâine. Trebuie să lăsăm loc emoțiilor, să luăm în calcul dezvoltarea socială și afectivă. Inteligența inimii trebuie hrănită cu cunoștințe și cu metode, asemenea celorlalte inteligențe.

Conform subtitlului, în această lucrare ne vom limita la bazele gramaticii emoționale, pornind de la care ne putem dezvolta competențele multiple ale inteligenței inimii.

Urgența este afectivă. Copiii noștri ne vor cere socoteală : „Cum ai iubit ?”

Când mintea și inima nu vor mai fi în război

1

Temperamentul : înnăscut sau dobândit ?

»Așa sunt eu !” Caracterul nostru nu este determinat de la naștere ? Depresia nu se moștenește ? Tendințele noastre de a ne înfuria sau a ne îngrijora nu sunt programate pentru a ne servi la bine și la rău ? Se pare că lupta între cei care consideră suverană zestrea genetică și cei care sunt de părere că totul este dobândit este pe cale să se domolească. în prezent, majoritatea cercetătorilor optează pentru o poziție de mijloc. Pentru a lua în calcul multitudinea factorilor determinanți, se vorbește despre câmpul cauzal.

Cortexul este organizat în coloane și module verticale, legate între ele prin conexiuni orizontale. S-ar părea că structurile verticale sunt determinate destul de strict. Pe de altă parte, crearea legăturilor orizontale este determinată de experiențe. Cu alte cuvinte, neuronii care transmit informații senzoriale și motorii sunt programați genetic, în timp ce rețelele de conexiuni dintre neuroni, zonele de asociere, se formează odată cu evenimentele trăite.

Chiar și creierele gemenilor identici, care au același cod genetic, sunt extrem de diferite din punct de vedere morfologic, în plus, ponderea conexiunilor se modifică în funcție de experiențe. Fiecare trecere a unei informații provoacă o sinteză a proteinelor care literalmente codifică rețeaua neuronală activată. Căile des folosite sunt mai bine marcate decât celelalte, facilitând transmiterea rapidă a influxului nervos.

Părinții lui François erau autoritari. François s-a obișnuit să fie ascultător. Chiar și în prezent, la patruzeci și doi de ani, are tendința să se supună automat atunci când i se adresează un reprezentant al autorității — șeful lui, un medic, un polițist... Sfatul cel mai mărunt devine un ordin, cel mai mic semn de dezaprobare este interpretat ca o respingere.

Cu cât mai mult vă înfuriați, cu atât mai mult încurajați această reacție în detrimentul altora și, ca urmare, cu atât mai ușor și mai repede vă veți mânia în viitor. Obiceiurile dvs., prin jocul legăturilor neuronale, vă alcătuiesc caracterul și vă trași temperamentul, adică tendința spre furie sau spre su-

punere, spre curaj sau spre discreție, spre reflecție sau spre frică.

însă creierul nostru nu este un calculator programat o dată pentru totdeauna. S-au văzut bolnavi care, după extirparea unei tumori, își regăsesc facultăți considerate pierdute pentru totdeauna. Se pare că, în anumite împrejurări (și cu o doză bună de motivație din partea persoanei respective), rețeaua sectoarelor distruse este preluată de alți neuroni.

într-un fel, creierul funcționează asemenea unei holograme. Chiar dacă îndepărtați o bucată, imaginea rămâne întreagă. Informația este deopotrivă repartizată în întregul creier și disponibilă integral în fiecare părticică a lui, deși poate mai puțin clară. Posedăm 10 la puterea a douăsprezecea neuroni. Cât de complex este totul... și cât de vast este tărâmul posibilităților !

Prin urmare, temperamentul este un rezultat al interacțiunilor complexe între genomuî individului și istoria lui, fără să putem pune întreaga responsabilitate pe seama unuia dintre acești doi factori. Modul nostru specific de a reacționa emoțional este deopotrivă înnăscut și dobândit, se modifică în decursul timpului, este influențat în fiecare clipă de tot felul de evenimente interioare și exterioare.

r Diferitele emoții au fost asociate cu anumite substanțe chi-Lmice. Cortizolul este mai cu seamă hormonul depresiei, adrenalina este hormonul furiei... însă chiar dacă emoțiile au un substrat fiziologic, acesta nu este determinant. Jean-Didier Vincent a demonstrat acest lucru, injectând aceeași cantitate de adrenalină mai multor voluntari. Acest hormon a provocat euforie sau furie, în funcție de situația cu care s-a confruntat subiectul

N-are rost să dăm vina pe genetică sau biologie ; suntem responsabili de faptele și de sentimentele noastre.

2

Rațiunea este emoțională sau nu este rezonabilă

Se spune că sentimentele întunecă rațiunea. Firește, emoțiile ne influențează judecata ; am observat cu toții acest lucru. Gândirea este vioaie atunci când suntem fericiți, însă își încetinește ritmul dacă suntem cuprinși de tristețe. Să fie însă justificată tradiționala opoziție între rațiune și emoție ?

Două cazuri ciudate

în 1848, viața unui bărbat de douăzeci și cinci de ani, șef de echipă în domeniul construcțiilor de cale ferată, a fost dată peste cap. Specialist în burajul minelor și dinamitare, Phineas Gage dispune de o bară de mină specială, turnată anume pe măsura lui și deosebit de ascuțită. O clipă de neatenție și accidentul s-a produs. Explozia a fost foarte violentă ; în loc să penetreze stânca, bara de fier se îndreaptă în cealaltă direcție, străpunge obrazul stâng al lui Gage și baza craniului, traversează partea anterioară a creierului și iese prin partea de sus a capului. Spre stupefacția tuturor, Phineas se ridică de la pământ, în pofida plăgii deschise. Poate să vorbească, să meargă și, mai ales, rămâne lucid. în urma îngrijirilor medicale, supraviețuiește, dar suferă o schimbare dramatică de personalitate. Caracterul, preferințele, visele, ambițiile — totul este transformat. Nu mai are simț moral, nu respectă nimic, proferează insulte și ia decizii aberante. Devine incapabil să prevină evenimentele sau să analizeze consecințele propriilor fapte. Cu toate acestea, facultățile lui mentale rămân intacte. Atenția, percepția, memoria, limbajul, inteligența i-au fost testate de medicii vremii, fără ca aceștia să poată găsi o explicație. Se pare că leziunea lui Phineas

Gage, situată la nivelul cortexului prefrontal, i-a modificat doar comportamentul social.

în anii 1970, Antonio Damasio, director al departamentului de neurologie la universității din Iowa, împreună cu soția lui Hanna, cercetător, au studiat consecințele leziunilor frontale suferite de Elliot. Acesta a fost operat de o tumoare la creier situ-

ată foarte aproape de locul unde era leziunea lui Gage. în urma intervenției, și Elliot a suferit o schimbare dramatică de personalitate. Deși și-a păstrat capacitățile perceptive și intelectuale, Elliot ia decizii ce contravin propriilor interese, numai respectă nici o convenție socială și se autodistruge din punct de vedere social. A devenit incapabil să muncească, dar alocația de invaliditate i-a fost refuzată, deoarece testele de inteligență îi ies atât de bune, încât medicii îl bănuiesc că se preface. Dealtfel, în pofida coeficientului său intelectual ridicat, mai întâi l-au trimis la psihoterapie. Dacă facultățile sale intelectuale sunt intacte, cauza tulburărilor sale nu poate fi decât emoțională, deci ține de resortul psihologiei... Doar dacă nu cumva este leneș.

Damasio se hotărăște să-l supună pe Elliot unor teste. Capacitățile sale perceptive, memoria lui pe termen scurt și lung, capacitatea sa de a înțelege, de a vorbi și de a face calcule sunt excelente.

„Dimineața trebuia să-1 împingi de la spate ca să se pună în mișcare și să se pregătească să meargă la lucru. Odată ajuns la birou, era incapabil să-și gestioneze timpul în mod rațional. Dacă trebuia să clasifice documente, erau șanse bune ca, dintr-o dată, să se apuce să citească un document cu mare atenție. Sau putea să petreacă o după-amiază întreagă întrebându-se după ce principiu să facă clasificarea, cronologică, alfabetică... Se oprea la o etapă pe care se străduia s-o realizeze prea bine, în detrimentul obiectivului g< lierai. Nu te mai puteai baza pe el să termine la timp o sarcină ; observațiile superiorilor lui n-aveau nici un efect, era concediat în mod regulat de la diversele locuri de muncă pe care le găsea.”

în perioada când a ajuns la Damasio, colecționa tot felul de obiecte și se lansa în operațiuni dubioase — și dezastruoase pentru el — de speculații financiare. Se părea că și-a pierdut orice judecată. Familia nu înțelegea cum de un om atât de inteligent și de informat putea să se comporte astfel. Consternată de purtarea lui, soția a divorțat. Nici cea de-a doua soție n-a suportat situația. Sărmanul om a ajuns să trăiască în condiții dramatice. Dar nimeni nu știa cum să-l ajute. Enigma rămânea întreagă.

în cele din urmă, atenția lui Damasio a fost atrasă de un lucru : în timpul întâlnirilor cu Elliot, niciodată nu observase pe chipul lui vreo urmă de emoție. Elliot își povestea viața cu o detașare care contrasta cu gravitatea celor întâmplate.

Atunci i s-au proiectat diapozitive înfățișând clădiri cuprinse de flăcări, persoane grav rănite... Nimic nu reușea să-l miște. Declara că nu mai reacționează la fel ca înainte. Nu mai simțea nici o emoție, nici pozitivă, nici negativă.

Există oare o legătură între această alterare a sferei emoționale și greșelile legate de aprecierea rațională a situațiilor ?

Soții Damasio și-au petrecut următorii douăzeci de ani observând, comparând, măsurând și testând oameni și experimentând pe maimuțe. Concluzia lor a fost următoarea : „capacitatea de a exprima și a simți emoții face parte dintre mecanismele rațiunii”.

Firește, în anumite împrejurări, emoțiile pot perturba procesul de raționament. Dar incapacitatea de a exprima și de a simți poate altera serios aptitudinea de a raționa.

Corpul este primul instrument al conștiinței

Reprezentările mentale care ne permit să gândim se bazează pe percepții interne și externe ale corpului nostru. Gândim prin imagini. Chiar și ideile cele mai abstracte au un conținut senzorial.

Emoțiile sunt adesea factori determinând ai deciziilor

noastre, chiar dacă rămân inconștiente. Logica singură nu poate face față complexității și incertitudinii existenței. Observați modul în care luați o decizie. Treceți în revistă o serie de imagini ale viitorului. Când vă proiectați astfel în viitor, corpul dvs. vă trimite informații. Vă imaginați în punctul A... o undă de căldură vă străbate trupul... e bine. Vă proiectați în punctul B... simțiți un val de frig, cu siguranță e rău ! Marcajele somatice, aceste senzații fiziologice care sunt emoțiile, măresc precizia și eficacitatea procesului de decizie.

Emoțiile reorganizează memoria. Când evocăm o amintire, nu regăsim imaginea percepută inițial, ci o reconstrucție a acesteia. Amintiți-vă chipul mamei dvs. Puteți să-l evocați cu ochii minții, dar acest chip pe care-1 vedeți în mintea dvs. nu este decât o versiune reconstruită de neuronii dvs. Nu vă vedeți piama, ci o interpretare a acesteia (neapărat afectivă).

Cu cât sunteți mai conștient de emoțiile dvs., cu atât vă simțiți mai liber.

Ce este o emoție ?

Putem cuprinde emoțiile într-o definiție ? Cultura noastră de Homo sapiens ne invită să răsfoim dicționarul. Iluștrii noștri academicieni s-au confruntat cu această teribilă dificultate de a ne delimita trăirile. In Petit Robert găsim următoarea definiție : „Stare afectivă intensă, caracterizată printr-o bruscă perturbare fizică și mentală, în care reacțiile adecvate de adaptare la eveniment sunt anulate, în prezența anumitor factori excitanți sau reprezentări extrem de vii.” Le Petit Larousse adaugă : „Tulburare, agitație trecătoare provocată de bucurie, surpriză, frică etc.” Definiția este ceva mai puțin negativă decât prima, integrând și trăirile pozitive. Numai că termenul „tulburare” naște întrebări sau chiar confuzie. Ce-i drept, există tulburarea amoroasă, dar în general nimănui nu-i place să fie tulburat[6]. Cele două definiții tind a spune că emoția este ceva care

ne împiedică să gândim limpede. Multă vreme s-a crezut că creierul emoțional și creierul rațional sunt două structuri diferite. Emoțiile aveau vreo legătură cu mentalul ? Ele erau apanajul femeilor — ființe iraționale prin excelență. Legătura între emoție și ineficacitate era un lucru dovedit. Ea continuă să fie prezentă în spiritul nostru. Dar după cum ne-au arătat Gage și Elliot, nu putem fi raționali în lipsa acestor mișcări interioare care fac parte din umanitatea noastră. Emoțiile ne colorează viața și-i desenează contururile.

Așadar, ce este emoția ? La origine, cuvântul desemna agitația binecunoscută care precedă o răzvrătire și, uneori, răzvrătirea în sine[7]. Din punct de vedere etimologic, cuvântul este compus din prefixul e — spre exterior, și moțiune — mișcare. Emoția este o mișcare orientată în afară, un elan care se naște în interiorul nostru și vorbește anturajului, o senzație care ne spune cine suntem și ne pune în relație cu lumea. Ea poate fi suscitată de o amintire, un gând sau un eveniment exterior. Ea

6. Joc de cuvinte în original: Il y a le trouble amoureux, mais personne n'aime à etre troublé, (n.tr.)

7. La surprise, dictionnaire des sens cachée, Alain DUCHESNE, Thierry LEGUAY, Larousse, 1990

ne informeaza asupra Înmii din jur mai repede decât gândirea

ipotetico-deductivă[8]. Ea ne călăuzește, amintindu-ne ceea ce ne place, și cea ce detestăm. în acest sens, emoțiile noastre ne oferă sentimentul existenței in această lume. Ele ne individualizează, conferindu-ne conștiința propriei persoane.

Viața emoțională este strâns legată de viața relațională, împărtășirea emoțiilor ne permite să ne simțim aproape unii de lții. Parametrii

fiziologici ai emoției sunt universali. Toți oamenii, negri, albi, galbeni, roșii sau albaștri, se confruntă cu aceleași manifestări — strângerea stomacului, creșterea ritmului cardiac, uscăciunea gurii — în aceleași tipuri de împrejurări. Deși manifestările exterioare ale emoțiilor și cuvintele prin care le numim sunt determinate cultural, mișcările interioare sunt aceleași. Dincolo de cultură, suntem legați prin sentimentele noastre — factori ai discordiei atunci când nu pot fi auzite și exprimate împreună.

Cercetătorii care încearcă să extragă parametrii emoțiilor în laboratoare le descriu ca pe un eveniment somatic (oboseală, durere în piept, piele de găină...) și/sau un eveniment afectiv (panică, gol) experimentat în legătură cu o percepție (de pierdere, de vacuitate...) și asociat cu un plan de acțiune (a ataca, a se ascunde, a explora...). Majoritatea autorilor sunt de acord cu faptul că emoția poate fi declanșată în absența gândirii conștiente. Dar cele mai multe emoții necesită un proces cognitiv. Indiferent dacă suntem conștienți de asta sau nu, creierul nostru trebuie să identifice și să dea un sens percepției pentru a declanșa o emoție.

Rolul emoțiilor este acela de a semnala evenimentele semnificative pentru individ și de a motiva comportamentele care îi permit să le gestioneze.

Emoțiile sunt funcționale. Unii le-au descris ca pe niște atavisme, relicve ale trecutului nostru de oameni ai peșterilor. Din această perspectivă, cum nu mai suntem nevoiți să înfruntăm animalele sălbatice, emoțiile ar fi inutile. In prezent, majoritatea oamenilor de știință consideră că această afirmație este eronată.

Deși o trăire foarte intensă ne poate paraliza sau perturba eficiența, majoritatea emoțiilor nu numai că nu ne inhibă, ci ne permit să manifestăm reacțiile cele mai potrivite în situația respectivă.

O emoție durează câteva secunde, sau maximum câteva minute, precizează Paul Ekman, unul dintre cei mai cunoscuți specialiști în

studiul emoțiilor. Când vorbim despre o emoție care durează ore întregi, este vorba de fapt despre dispoziție. Când durata se măsoară în săptămâni sau chiar în luni, nu mai este o dispoziție, ci despre o tulburare afectivă. O emoție care durează

8. Care face ipoteze și deducții.

trei luni ține de domeniul patologiei. Pe de altă parte, sentimen-tele sunt de durată.

Câte emoții există ? Putem vorbi cu siguranță despre cinci emoții prezente în toate culturile : furie, frică, tristețe, bucurie, dezgust. Din punct de vedere fiziologic, se disting patru reacții specifice ale sistemului nervos autonom : furia, frica, dezgustul, tristețea. Măsurile encefalografice nu disting decât emoții pozitive și negative. '

Căutând localizarea cerebrală a trăirilor, Sem-Jacobsen a stimulat cu ajutorul unor mici electrozi două mii opt sute cincizeci și două de puncte diferite din creierul subiecților săi. Apoi a alcătuit un bilanț al trăirilor afective obținute. El distinge nouă categorii de răspunsuri : mulțumire și somnolență, surâs și euforie, agitație și anxietate, tristețe și depresie, spaimă și strigăt, ambivalență, dezgust, durere, senzație orgasmică. O trăsătură comună a tuturor acestor stări este imprecizia exprimării lor verbale. Nu e ușor să spui în cuvinte toate aceste trăiri.

Lucrând cu diverși subiecți, cercetătorul a trebuit să admită că de fapt nu există o topografie sistematică a punctelor. Cel mult putem observa că anumite zone cerebrale sunt implicate mai curând în emoțiile neplăcute, iar altele în trăirea și exprimarea emoțiilor agreabile. Dar nici în acest caz nu este vorba despre ceva sistematic. Fiera rp-fiînță umană posedă propria ei organizare cerebrală. Nici măcar celebra dihotomie dreapta/ stânga nu este generală.

Vom reține frica, furia, tristețea și bucuria. Dincolo de aceste emoții fundamentale, sunt vinovăția, disperarea, mânia, invidia, gelozia... apoi surprinderea, excitația, tandrețea, dragostea... toate aceste sentimente care ne însuflețesc existența.

între emoții și sentimente există o legătură strânsă. Emoțiile sunt biologice, bazate pe impulsuri. Sentimentele sunt elaborări așa-zis secundare, fiindcă trec prin mental. La evocarea unui sentiment de nostalgie față de țara ei, Nadia este copleșită de tristețe. Paul este obsedat de gânduri de gelozie, care-i ascund frica de a fi părăsit. Sentimentul de frustrare face loc furiei. „Sentimentul de dragoste poate prinde rădăcini în emoția dragostei, iar emoția dragostei poate fi suscitată de întâlnirea sau evocarea mentală a persoanei față de care există sentimentul de dragoste.” (Paul Ekman).

în limbajul curent, emoția și sentimentul sunt deseori confundate. în cartea de față vom încerca să facem distincție între ele.

- Reacții utile
- Metode de apărare și strategii anti-emoționale
- Filtre, memorie și convingeri
- {*><& œ A
- Controlați frica de pericol
- Frica de despărțire
- Civilizație ?
- Exprimarea sentimentelor și nevoilor
- Negarea sexualității feminine
- Arta de a face complimente
- Chei care deschid zăvoarele inimii
- Politețe și respect

Reacții utile

Vă grăbiți să vă întoarceți acasă, este frumos, mergeți pe șosea cu capul sus. Dintr-o dată se aude un scrâșnet de roți... Emoția vă mobilizează mușchii instantaneu, vă ridică nivelul de vigilență. Faceți un salt înapoi și evitați exact la timp o mașină pe care n-ați văzut-o venind.

Frica ascute simțurile. Auzul devine mai fin, vederea mai clară, perii de pe corp se ridică pentru a capta cele mai mici adieri de vânt, întregul corp este în alertă, creierul intră în stare de urgență... Totul este pregătit pentru a fugi sau pentru a înfrunta pericolul. Frica ne ajută să ne culcăm la pământ pentru a evita explozia unei bombe sau un schimb de focuri într-un atentat, sa răsucim volanul astfel încât să evităm un accident. Funcția originară a fricii este aceea de a ne asigura protecția.

Dacă este exagerată sau deplasată, frica ne joacă feste ; ne paralizează când trebuie să luăm cuvântul în fața unei adunări selecte de clienți importanți, ne face să alergăm seara pe culoarele pustii de la metrou. Cu toate acestea, noi știm că clienții n-o sa ne mănânce și că majoritatea crimelor se comit în plină zi, în locuințe și de către cineva apropiat, poate chiar de un membru al familiei.

Frica, dar și furia, tristețea, bucuria sunt reacții fiziologice care însoțesc eforturile organismului de a gestiona evenimentele de zi cu zi.

Furia este o reacție față de frustrare și nedreptate. Ea ne oferă energia necesară pentru a ne afirma pe noi înșine. Furia ajută la menținerea granițelor corporale, psihologice sau sociale și la apărarea drepturilor noastre. Apărută la cea mai măruntă lipsă de respect față de integritatea noastră, ea ne avertizează asupra nevoilor noastre fizice și psihice și ne permite să ne armonizăm

relațiile cu ceilalți. Da, [furia servește la armonizare? Să ne amintim că zeița Armonia este fiica lui Marte, zeul războiului și al conflictelor, și a lui Venus, zeița dragostei și a frumuseții ! în tradiția astrologică, Venus este totodată simbolul relației cu ceilalți, al schimbului și al comunicării. Armonia este un echilibru între două ființe care se luptă una cu alta. Este important să nu confundăm furia cu violența și cu puterea asupra altcuiva.

Tristețea este numele acelei revărsări de substanțe chimice care însoțesc procesul de doliu. Declanșată de o pierdere sau de o despărțire, ea ne invită să ne retragem din lume ca să plângem ființa iubită. Ea subliniază golul și lipsa. Ne spune cât de mult iubim și ne permite să ne acordăm răgazul pentru a spune la revedere. Tristețea nu este totuna cu depresia. Atunci când suntem triști, plângem puțin și ne simțim ușurați. Lacrimile

depresiei întrețip starea morbidă. Tristețea veritabilă are o funcție pozitivă/depresia ne împinge pe o spirală negativă^

Dar să nu uităm de bucurie ! Ne cuprinde o căldură plăcută, bătăile inimii devin mai profunde și mai lente, sângele circulă și irigă corpul, eliberând tensiunile. Iar dacă în colțul ochilor apar lacrimi, bucuria este exultarea corpului și a spiritului. Ne simțim integrați, unificați. Comuniune a tuturor părților corpului, brațele se deschid pentru a-1 primi pe celălalt sau lumea întreagă ; bucuria înseamnă totodată comuniune cu anturajul, cu universul.

Negarea

Drumul îngust cu două benzi străbate o faleză ; jos, în dreapta, râul își croiește drum printre stânci. Dintr-o dată, în fața lor apar două vehicule alăturate — un automobil și un camion care încearcă să-l depășească. Panică ! Pentru Sandrine, timpul se oprește. Sub efectul fricii, toți mușchii i se încordează, simțurile sunt în alertă ;

trăiește fiecare milisecundă a accidentului ca și cum totul s-ar petrece cu încetinitorul. Un dublu șoc. A răsucit volanul în direcția cea bună. Mașina s-a făcut praf. Dar ea este în viață. Toți ies cu greu din mașinile lor, șocați dar nevătămați. Sandrine își dă seama într-un târziu că pericolul a trecut, se sprijină de mașină, începe să tremure și să urle. Ceilalți încearcă s-o liniștească. „Calmează-te, totul este bine, nu te lăsa în starea asta !” Dar ea nu vrea să-i audă. Strigă ca să se elibereze de frică, de tensiuni.

Fred face pe durul. O privește pe Sandrine cu compătimire, dezaprobând in petto acest mod de „a se da în spectacol”. Fred nu neagă că i-a fost frică în momentul accidentului. Dar la ce bun să urli așa când toți sunt teferi ? După câteva minute de planșete și tremurături, corpul și sufletul lui Sandrine își recapătă calmul. Pentru ea, incidentul este închis. Câteva ore mai târziu, este în stare să pună din nou mâna pe volan și să conducă cu încredere.

Fred a rămas înmărmurit. Nefiind recunoscută și exprimată, tensiunea s-a imprimat în el. Luni întregi după aceea are coșmaruri, retrăind accidentul de fiecare dată când închide ochii. Refuză să devină conștient de impactul emoțional al evenimentului, iar inconștientul lui i-1 arată noapte de noapte... până când acceptă să-și recunoască frica, să tremure și să plângă p£ canapeaua mea.

Emoțiile trebuie să fie eliberate. Dacă le reținem în noi, ne oprimă. Insă strigătele și planșetele deranjează...

ori fate a oamenilor se simt stânjeniți să-și exprime trăirile în public. Chiar și atunci când acestea sunt firești, ca după un accident grav, un șoc psihic sau afectiv, o ruptură, un deces. Văduva care urmează cu stoicism și demnitate cortegiul funerar al soțului, fără să verse o lacrimă, este privită cu admirație : „Ce puternică este.” Ca și cum curajul s-ar măsura prin absența

emoției. în filme, cei care tremură în fața unui revolver sau cei care urlă au parte de batjocură sau dispreț ; sunt niște lași.

Sunteți încă tristă la două luni după divorț ? Vi se dau antidepresive și prietenii încearcă să vă ducă la cinema ca „să vă schimbați ideile”.

Vă tot frământați încercând să înțelegeți de ce v-a părăsit partenera ? Nici prietenii nu vă lasă în pace : „Uit-o, dacă încerci să înțelegi ce-i în capul unei femei, ai încurcat-o ! Haide, vino cu noi la Pierrot să ne distrăm.”

Chiar și o explozie de bucurie poate deranja. Dacă săriți în sus și strigați de bucurie fiindcă ați pus mâna pe un contract important, ceilalți se uită chiorâș la dvs. „Ești prea entuziasmat, liniștește-te !”

„Taci din gură ! Nu-ți fie frică, nu plânge, nu te lăsa într-o asemenea stare...” Trebuie să rămâi calm și liniștit în toate împrejurările, să nu ridici vocea. De unde vine ideea că emoțiile sunt atât de incomode ?

„Nu se poate face nimic, așa e viața.” Refuzul emoțiilor alimentează pasivitatea, lipsa de responsabilitate și menținerea stării de fapt. Dacă vă simțiți mișcat de „spectacolul” genocide-lor, războaielor, crimelor pe care vi-1 oferă televizorul, vi se va spune că „n-are nici un rost să fii impresionat ; oricum nu poți face nimic. întotdeauna vor fi războaie.” Dacă vă înfuriați aflând că o parte din impozitele pe care le plătiți finanțează industria de armament — instrumentele acestor masacre — sunteți considerat un visător ! Vi se spune — fără glumă — că lucrătorii din industria de armament ar fi în pericol să rămână șomeri !

Emoțiile trezesc frica fiindcă ne pun față-n față cu o realitate pe care am prefera să n-o vedem ; ele ne obligă să înfruntăm.; adevărul.

Prea multă detașare ne face insensibili. în industria de armament, fiecare se consacră unei sarcini precise, ceea ce-1 împiedică să conștientizeze destinația reală a obiectului construit. Dacă muncitorii ar fi apropiați de emoțiile lor, dacă ar fî conști-enți că fiecare dintre gesturile lor va semăna moartea, n-ar mai putea monta un singur șurub pe o mașină ucigașă.

Piața armelor este în scădere. Unii se lamentează sau chiar ies în stradă pentru a obține dreptul de a lucra pentru război. Alții se reconvertesc. O uzină și-a pus tehnologia în serviciul industriei de jucării. Acum muncitorii își folosesc competențele la crearea de automate și mecanisme de precizie pentru jocurile din parcurile de distracții ! Toată lumea a avut de câștigat de pe urma schimbării. Registrul de comenzi este plin până în 2001 (cartea a apărut în 1997 — n. trad.), iar ceea ce s-a schimbat în primul rând este atmosfera. în ateliere domnește un aer mai vesel, oamenii muncesc cu mai multă plăcere.

Emoțiile dau naștere la frică

Sunt chemată la căpătâiul lui Matthieu, un bărbat de șaizeci și trei de ani, bolnav de cancer. Celulele maligne i-au invadat trupul încetul cu încetul. Nu se mai poate ridica. I-au dat drumul de la spital fiindcă tratamentele au devenit inutile. Acasă i-au instalat un pat medicalizat ; o infirmieră vine de două ori pe săptămână. In rest se ocupă de el soția. Sunt căsătoriți de treizeci de ani. Se iubesc. încercarea este grea. Soția este cea care m-a chemat. Odată ce ajung, ea mă ia deoparte și îmi mărturisește în șoaptă : „El nu știe.”

îmi exprim rezervele. A fost îngrijit la spitalul Curie, a făcut terapie cu radiații, chimioterapie... și n-are nici o bănuială ?

„Nu, nu i s-a spus nimic și el n-a vorbit niciodată despre asta. Ar fi prea greu pentru el, am preferat să-i ascundem adevărul.”

întâlnirea cu Matthieu decurge cu ușurință. Este un bărbat fermecător. îmi povestește despre viața lui, despre relațiile dificile cu tatăl său, care și el a murit de cancer.

„Și el ?

— A, da, știți, am cancer. Dar nu trebuie să-i spuneți soției mele, ea nu știe, i-ar face tare rău !”

Marianne îl proteja pe Matthieu, care o proteja pe Marianne. Nu vorbeau despre ceea ce, totuși, era principala lor preocupare — boala, moartea.

Matthieu mi-a vorbit foarte repede, ca și cum ar fi vrut să se elibereze de povara secretului său. „Cu dvs. pot să vorbesc. Cu Marianne nu se poate. Este prea emotivă. Vrea să mă protejeze, îmi spune să nu mă gândesc, că n-o să mor, că îmi fac idei. Dar eu știu foarte bine că acesta e sfârșitul. îmi face bine să pot vorbi.”

Atâtia oameni mor în izolare, fără nimeni care să-i tină de 1 ' [9] mână în momentul trecerii, fără să poată vorbi despre fricile lor, despre dorințele și regretele lor... Firește, pentru că moartea trezește frica, dar mai ales fiindcă emoțiile ne trezesc frica. Frica de a ne simți nepregătiți în fața angoasei, neputincioși în fața lacrimilor, lipsiți de resurse în fața mâniei... Am reușit s-o învăț pe Marianne să vorbească cu soțul ei. în loc să plângă fiecare în colțul lui, au plâns unul în brațele celuilalt, au reușit să rămână apropiați până la capăt.

Tăcerea este mai traumatizantă decât durerea împărtășită. Emoțiile care nu pot îi exprimate “deschid o prăpastie între cei ce se iubesc. Nu-i adevărat că o suferință invizibilă nu există. Ea ne poate face rău pe termen lung când nu are spațiul necesar pentru a se exprima.

în România, la un orfelinat, un psiholog leagănă o păpușă ; o fetiță izbucnește în hohote de plâns, urmată curând de altele.

în fața acestei crize emoționale, supraveghetoare le au tendința să spună : „Vedeți doar că le face rău.” Micuții orfani n-au jucării, cele sosite prin ajutoarele internaționale sunt puse în dulapuri, supraveghetoarele nu le văd rostul. Reacțiile violente ale micuților atunci când le văd le întăresc convingerile. Cum să înțelegi

plânsetele micii românce ? O femeie care leagănă o păpușă, un bebeluș, i-a adus aminte de lucrurile de care ea n-a avut parte, la care n-a avut dreptul : brațele unei mame, tandrețea, mângâierile. Pentru supraveghetoare, plănsetele copiilor exprimă suferință. Trebuie să-i facă să înceteze. Așa că ascund jucăriile.

Cu toate acestea, grație păpușii, psihologul a reușit să intre în contact cu copilul. I-a permis să exteriorizeze o suferință care era prezentă în ea, arătându-i astfel copilului că acceptă să-i vadă trăirea interioară, realitatea. Este o primă etapă în vederea stabilirii unei comunicări autentice.

Hamsterul lui Olivier a murit. Thierry, tatăl lui Olivier, l-a găsit de dimineață fără suflare în cușca lui. Repede, înainte să se trezească fiul său, a aruncat totul la gunoi. Cușca a fost curățată. Când Olivier a coborât ca să-și ia micul dejun, Thierry a inventat o poveste : „Tommy a plecat la niște prieteni, o să se întoarcă.” După trei zile și un mic tur prin oraș, în cușcă se află un nou hamster. Olivier nu spune nimic, dar nu se mai ocupă de animalul lui. A văzut că nu mai e același, dar simte că nu trebuie să vorbească despre asta cu tatăl lui. Acesta își spune că a procedat foarte bine, fiul lui nu și-a dat seama de nimic, nu pare afectat. Dezinteresul față de hamster ? Pentru Thierry : „Este normal, la șapte ani preocupările se schimbă rapid.” Banalizează evenimentul. Refuză să vadă semnificația semnalelor pe care i le transmite Olivier.

Anticipând decepția, deruta, angoasa băiețelului, Thierry a preferat să treacă totul sub tăcere... Se justifică pretinzând că a vrut să-și protejeze fiul, chiar a crezut că face așa cum e mai bine. în realitate, el a procedat astfel ca să se protejeze pe sine însuși, pentru ca fiul său să nu facă o dramă din faptul că el, tatăl lui, n-a știut să gestioneze situația. La fel ca supraveghetoarele de la orfelinat care au preferat să ascundă păpușa, a subtilizat hamsterul mort. între Olivier și tatăl lui s-a stricat ceva. Olivier a învățat foarte mult din această experiență : nu mai poate avea încredere absolută în tatăl lui, acesta este în stare să-l mintă ; în plus, emoțiile lui nu sunt

binevenite. înțelege că e mai bine să treacă sub tăcere dramele vieții, să se prefacă a fi mereu fericit, să-și aștearnă pe față o mască zâmbitoare chiar dacă simte nevoia să plângă.

„Am preferat să fiu adormită, nu voiam să fiu conștientă, n-aș fi putut suporta”, îmi mărturisește Geraldine, care tocmai a făcut un avort. Este sigură pe ea, a fost mai bine așa... Dar în

unele momente o cuprinde îndoiala. Pe care o refulează repede. Peste câteva luni, a „uitat”. Se cufundă în muncă, dar este deprimată. „Nu știu ce am, fac crize de plâns așa, fără motiv, n-am chef să văd pe nimeni. Când nu sunt la lucru, n-am chef de nimic.”

Meseria mea este să-i însoțesc pe oameni pe drumul conștientizării și să le permit să trăiască mai multă bucurie. într-un fel, sunt o £moașă de suflete”^ Majoritatea suferințelor au drepl

cauză o emoție blocată. La fel ca o moașă, mă mulțumesc să fiu alături de oameni. Uneori e nevoie de forceps sau cezariană, dar

în cele mai multe cazuri e suficient sa ii incurajez.

In societatea noastră sunt puține locuri în care poți să-ți dai frâu liber lacrimilor sau furiei, în care să dai glas temerilor și angoaselor, puține brațe în care să te refugiezi ca să-ți exprimi tristețea. Prin urmare, cei mai mulți dintre noi își rețin emoțiile, încearcă să le îngroape în inconștient... și trăiesc o viață dictată de împrejurări și conveniențe.

Dacă ne reprimăm emoțiile spontane sau le deghizăm pentru a le face conforme și acceptabile din punct de vedere social, pierdem informații prețioase despre trăirile noastre psihice. A ne înfrâna eul interior înseamnă a renunța la o parte din libertatea noastră. Pentru asta avem nevoie de pastile tranchilizante, an-xiolitice sau somnifere, dar ce contează, doar sunt rambursate de asigurările sociale...[9]

9. 20,2 % dintre francezi au consumat benzodiazepine în 1990 ! Este o cifră înfricoșătoare.

Supunere și refulare

Una dintre cărțile mele anterioare se numește Trouver son propre chemin (Găsește-ți propriul drum). Am conceput-o ca pe o serie de exerciții, pentru a-i ajuta pe cititori să devină conștienți de ei înșiși și să dea un sens vieții lor. La apariția cărții, cineva mi-a spus : „Este pentru oamenii care au multe probleme, nu pentru mine.” Ca și cum a-ți pune întrebări despre tine însuți ar fi o boală. Ca și cum a dori să dai un sens vieții tale ar fi rușinos. De fapt, este vorba despre un proces de creștere.

Eu n-am probleme

Unii se tem atât de tare de propriile trăiri, încât refuză să răspundă la remarcile celorlalți sau la întrebările propriilor copii. își ascund intimitatea : „E treaba mea.”

Alții pur și simplu nu mai simt nimic, nu mai au acces conștient la propriile emoții și n-au auzit niciodată că se poate trăi și altfel.

„Eu n-am nici o problemă” este echivalent cu „Nu vreau să-mi pun întrebări.” Nu este cea mai bună metodă de a găsi răspunsuri. Puteți ascunde pentru o vreme angoasele existențiale muncind din greu sau jucând bridge, dar într-o zi vă vor ajunge din urmă. Ele se imprimă în corp sau pun stăpânire pe urmașii dvs. Copiii devin atunci simptome ale „bolii” de care suferă părinții lor. Ajung să poarte poverile la care aceștia refuză să se gândească. încearcă să răspundă la întrebări rămase în suspensie de la generația precedentă.

Oare cei care vă anunță „Eu n-am probleme” sunt fericiți ? Nu cred. Ce-i drept, ei nu știu asta. Poate n-au gustat niciodată din adevărata fericire. Preferă iluzia siguranței pe care le-o conferă o identitate „încremenită”. „Așa sunt eu.” S-au resemnat și urmează drumul care le-a fost trasat. Se gândesc că așa e viața. Până când se îndrăgostesc sau se îmbolnăvesc.

„La patruzeci și cinci de ani, am descoperit Dragostea ! Dragostea din romane. Nu credeam că există în realitate. M-am căsătorit, am avut copii, nu știam că nu-mi iubesc soția.

N-aveam nici 'cea mai vagă idee despre ceea ce trăiesc astăzi.” Yves descoperă o lume nouă. Alături de Julie, simte emoții care până acum i-au fost total necunoscute. Alături de soția lui nu le simțea lipsa, nu-și putea imagina că ele există.

Alții au mai puțin noroc și descoperă lumea emoțiilor prin mijlocirea suferinței. Faliment, șomaj, divorț, boală.

Acum câțiva ani, o tânără femeie de treizeci de ani care venise la mine ca s-o ajut să înfrunte SIDA mi-a mărturisit : „Numai ție pot să-ți spun asta, ceilalți n-ar înțelege, dar e adevărat : niciodată n-am fost atât de fericită ca acum... și totuși niciodată n-am suferit atât.” înainte de a se îmbolnăvi, Louisa avea totul pentru a fi fericită : o meserie care îi plăcea și în care avea succes, un apartament frumos, prieteni, un partener de viață. Se credea fericită fiindcă nu cunoștea chipul bucuriei.

Boala a obligat-o să vină în contact cu ea însăși. Și-a descoperit adevăratele emoții, suferințele din copilărie, disperarea de a nu fi fost ascultată de părinți, de a nu fi avut locul ei. A simțit furie în fața frustrărilor și a lipsurilor a căror existență nici nu o bănuia. Și, pentru prima oară în viață, s-a simțit într-o armonie profundă cu ea însăși. Trăise într-o lume artificială. Singurătatea ei interioară era ascunsă dincolo de cortina iluziei și a plăcerilor. După această muncă

interioară, a cunoscut în sfârșit bucuria de a se simți ea însăși, de a simți că trăiește.

" Cum sa deschizi o fereastră către acest univers unor oameni care nu l-au cunoscut ? Cum să descrii gustul unui măr cuiva care n-a mâncat niciodată mere ?

Ascultare și refulare

Refularea emoțiilor datează adesea din primele zile sau chiar primele ore de viață. îndată după naștere, bebelușii sunt conectați la ritmul culturii noastre de reprimare emoțională. Deși sunt incapabili să gestioneze situația din punct de vedere afectiv, sunt separați de mamă încă din prima noapte[10], li se impun orare de supt, sunt puși în leagăne care nu se mai leagănă —

10. Cercetătorii au studiat frecvența cu care plâng sugarii în prima oră și jumătate de viață. Dacă aceștia sunt puși direct pe pântecele mamei, în primele nouăzeci de minute de observație nu se aude practic nici un plânset. Dacă sunt puși într-un leagăn, ei plâng 20 % din primele patruzeci și cinci de minute de viață și 45 % din următoarele patruzeci și cinci de minute. Dacă în cursul acestei a doua perioade sunt luați din leagăn pentru a fi așezați în brațele mamei, planșetele încetează și nu mai par aproape deloc în cursul întregii perioade. (Separation distress call in the human neonate in the absence of maternal body contact, T. Cabiera, E. Christensson, K. Vuncis, Moberg și J. Winberg. Acta Pediatr. 1995, 84, 468—73).

după ce au trăit nouă luni într-un mediu învăluitor, înmiresmat și veșnic în mișcare. Dar de vreme ce nu spun nimic... Nici măcar plânsetele lor nu sunt auzite. Doar se știe prea bine că un bebeluș

trebuie să plângă ca să-și dezvolte plămânii ! Plămânul nu este un mușchi, dar motivul pare să fie suficient.

Mai târziu, copilului i se cere să înceteze cu capriciile atunci când vrea să bea dintr-o altă cană decât cea care i se oferă, când insistă să-și pună niște pantaloni anume și nu alții, când preferă fasolea verde după ce a anunțat că va mânca tăiței... întreaga copilărie i se va cere să se conformeze exigențelor adulților, iar când își va manifesta nemulțumirea va fi redus" la tăcere. Va învăța curând că nu are dreptul să le „răspundă” părinților sau ? să le pună întrebări prea pertinente. Obligați la supunere, acești copii vor deveni adulți care nu mai știu să-și pună întrebări 0 fiindcă întotdeauna li s-au dat răspunsuri fără a le da răgazul sau permisiunea de a explora și a simți pe cont propriu.

Fiecare dintre noi ajunge din timp în timp la o răscruce de drumuri, unde se confruntă cu alegeri și cu liberul arbitru. De vreme ce suntem înzestrați cu un creier capabil să gestioneze alternativele, să-și imagineze una sau alta, conflictele interioare sunt inevitabile. E posibil să fim cuprinși de nehotărâre în fața a două alegeri, să simțim o dorință interzisă, să fim nevoiți să alegem între două direcții posibile. Pe scurt, sursele de angoasă nu lipsesc. Din fericire, fiindcă inteligența ia naștere din această obligație de a găsi soluții la contradicțiile care ne jalonează viața cotidiană. Cortexul nostru prefrontal se hrănește cu problemele pe care le întâlnim. Dacă sensul vieții unei specii rezidă în particularitatea sa, se poate spune că sensul vieții omenești este acela de a ne pune întrebări. Atunci cum se face că ajungem să refuzăm acest lucru ? Foarte probabil pentru că, din fragedă copilărie, ni se cere să facem ce ni se spune și să tăcem din gură.

„Nu mi-am pus niciodată aceste întrebări pe care le pui în cartea ta, întotdeauna am fost dirijat. N-am avut niciodată dreptul să fac ce vreau, de fapt nu aveam nici măcar dreptul să vreau ceva. Tatăl meu era foarte autoritar și nu suporta să fie contrazis. Astăzi, când

întâlnesc o treaptă, o urc. Când treapta coboară, cobor, chiar dacă îmi face rău. Fac ceea ce-mi propune viața”, mi-a spus Catherine.

Regăsirea puterii personale

La un seminar pregătitor pentru vorbitul în public, Mireille povestește despre tracul pe care-1 are în fiecare lună, la adunarea generală a salariaților. îi revine sarcina de a transmite mesajul președintelui. De fiecare dată tremură, se bâlbâie și o trec toate sudorile. O întreb dacă este întotdeauna de acord cu ceea ce

spune... Mă privește consternată. „Doar n-o să schimb textul pe care mi l-a dictat președintele !”

Nu mă descurajez : „De ce nu ? In orice caz, nu știu cum ai putea fî calmă, destinsă și carismatică dacă ești în dezacord cu tine însăți.”

Mirelle a plecat dezamăgită fiindcă nu obținuse un „truc” mai ușor de aplicat.

La a doua ședință, revine... radioasă și povestește grupului rămas înmărmurit : „Mi-am spus că aș putea totuși să încerc, n-aveam nimic de pierdut, oricum eram neîndemânatică la aceste întâlniri. Așa că am luat notele pe care mi le dictase președintele și am redactat propriul meu text, plecând de la ideile mele, de la valorile mele. Am ales tema care mi se părea cea mai interesantă și am prezentat-o. Ei bine, n-am tremurat deloc, m-am simțit bine în timp ce vorbeam și am fost aplaudată. După o oră am fost chemată la patron. Mă așteptam la o săpuneală, dar eram pregătită... Contrar oricărei așteptări, m-a felicitat și mi-a mărturisit că aștepta demult această inițiativă...”

A te supune înseamnă a renunța la propria ta putere j Complexitatea lumii de astăzi ne cere să ne punem în comun forțele vitale și resursele. O întreprindere nu-și mai poate permite să piardă atâta

potențial creativ, fiind foarte adevărat că, în prezent, bogăția ei rezidă în oamenii care o compun.

Dar cum să simți libertatea de a nu te supune când ai învățat din fragedă copilărie să se supui autorității ? Cum să îndrăznești să sfidezi ierarhia când ai învățat să numești frica respect ? Cum poți ajunge să reflectezi și să ai încredere în ceea ce gândești când ți-au fost negate până și senzațiile ?

„Simt greșit"

Acum o vreme am surprins pe stradă o interacțiune, din păcate prea tipică pentru relația adulți/copii. Ii rog pe cititorii cărții L'alchimie du bonheur să mă ierte că mă repet, dar nu rezist dorinței de a v-o prezenta din nou, fiindcă ilustrează prea bine tendința obișnuită de a nega trăirile copilului. Scena pare banală, dar este plină de sens — sau mai curând de non-sens — pentru viitorul lui. O fetiță se adresează bunicii sale : „Mamaie, mă înțeapă puloverul.” Bătrâna se întoarce spre fetiță : „Ba nu, nu te înțeapă.” Fetița insistă : „Ba da, mamaie, mă înțeapă puloverul.” Primește răspunsul „Nu, nu te înțeapă, mamaia s-a uitat bine, și ea e sensibilă, puloverul ăsta nu înțeapă...” Ce-i rămâne de făcut fetiței? Bunica ei e mai mare, cu siguranță că știe mai bine... Ideea că bunica o minte e greu de acceptat. Dar dacă nu poate pune la îndoială vorbele bunicii, înseamnă că trebuie să-și pună la îndoială propriile senzații. Atunci își spune : „Simt greșit.”

Adulții manifestă o tendință supărătoare de a defini senzațiile copilului. Ei încearcă să-și impună cadrul de referință și deseori refuză să audă punctul de vedere al copilului.

„Nu-mi place spanacul”, spune Denis.

— E bun pentru tine”, îi răspunde mama.

„învățătoarea e rea, raportează Clémence.

— Ba nu, ți se pare, învățătoarea e foarte drăguță.”

; Când ești pus în situația de a te îndoi de propriile senzații, Ï cum ai putea să-ți clădești încrederea în judecata ta ? în senti-’ mentele tale ? în capacitatea ta de reflecție ? Copilul trebuie să se predea adulților pentru a fi dirijat. Emoțiile lui au fost îngropate, gândurile lui n-au nici o valoare, a învățat că alții știu mai bine decât el... Este pregătit să se supună, să fie cel care se aș-! teaptă ceilalți să fie. Ce rost are această încrâncenare de a su-V pune generații întregi de copii ?

6

Frica de intimitate

Delphine nu reușește să aibă o relație de durată. Este seducătoare, are tot felul de aventuri, dar nu-și găsește un partener de viață. Este inteligentă și afectuoasă, atrăgătoare. Care e problema ? Este prea veselă, veșnic veselă. înfruntă vânturile și valurile vieții cu un surâs afișat atât de ostentativ și cu o asemenea voință, încât îi ține pe bărbați la distanță. Unul dintre ei i-a spus : „Ești prea puternică pentru mine.” în ziua aceea, ea a plâns... dar nu în fața lui. Se simte atât de fragilă, nu înțelege. Nu, nu e puternică. Tocmai faptul de a-și arăta vulnerabilitatea celui ce o iubește este dincolo de puterile ei. Zâmbește ca să pară veselă, să nu-i plictisească pe ceilalți cu problemele ei. Nu înțelege că tocmai zâmbetul ei este cel care-i îndepărtează pe bărbați.

Delphine este descumpănită, la fel ca mulți dintre noi când descoperim că atitudinile, codurile pe care le-am învățat de la familia noastră de origine nu funcționează cu alții. învățăm „să fîm puternici”, sau mai curând să dăm impresia că suntem puternici, în fragedă copilărie, când intimitatea cu părinții este imposibilă, când dragostea lor este condiționată.

Un copil învață să-și disimuleze suferințele pentru a nu atrage răzbunarea unor părinți autoritari, violenți sau care-1 resping. învață să zâmbească pentru a fî acceptat de niște părinți indiferenți. Afișează un chip surâzător pentru a încerca să aducă puțină bucurie unor părinți depresivi. Când acasă trăiește prea multe suferințe, va încerca să se facă acceptat de alții disimulând ceea ce i se întâmplă, va zâmbi pentru a se face iubit.

Sub un surâs prea ostentativ se ascund întotdeauna rușinea, suferința, o fragilitate periculos de arătat.

Prea multă suferință ne face intoleranți la fericire

Julien a fost bătut. în fiecare zi, fără nici un motiv, pur și simplu fiindcă era acolo. Pentru a suporta suferința, se retrăgea în el însuși. rămânea tăcut ore întregi, își inventa o altă familie. Nu vor-

bea nici măcar cu sora lui, care era cu doi ani mai mare. Nimeni nu s-a interesat de sentimentele lui. Astăzi este asistent social, se ocupă de copiii care au suferit ca el, îi ascultă așa cum ar fi vrut să fie ascultat. Știe prin ce-au trecut... Dar viața lui personală este pustie. Este drăguț cu toată lumea, niciodată nu ridică tonul. Este incapabil să se înfurie. Nici nu plânge. Dispoziția lui e neschimbată. Femeile aleargă după el, dar el le gonește. Se teme de ele, se teme să nu fie trădat așa cum l-a trădat mama lui și mai ales se teme de furia îngropată în sufletul lui și care riscă să izbucnească dacă s-ar lăsa pradă vreunei emoții. Știe că, dacă-i permite lui Cupidon să le atingă, ecluzele se vor deschide. Se teme prea tare să nu se înece.

Prea multă suferință ne poate face intoleranți la bunătate, la frumusețe, la bucurie.

Multor adulți le este greu să primească tandrețe, nu le place contactul fizic. Se simt prost dacă vă apropiați prea mult de ei. Vă ating cu vârfurile buzelor, dacă e nevoie, sau se eschivează pe față. „Eu nu sunt pupăcios”, le spun ei copiilor frustrați: în realitate, se tem

să nu-și trezească propriile frustrări, suferințele din copilărie, furiile și spaimele.

Camuflarea trăirilor se face cu prețul unei tensiuni interioare extreme. O persoană rece este la fel ca toată lumea, dorește să fie fericită. Pentru a-și liniști chinurile, a ales să-și ascundă durerea sub o platoșă de gheață, cu atât mai groasă cu cât suferința interioară este mai intensă.

Poate vă numărați printre cei sau cele care își împart viața cu o ființă rece, frustrântă, fiindcă nu vorbește, nu-și exprimă sentimentele, nu reacționează. Mecanismele ei de apărare sunt asemenea unui înveliș care-i protejează fragilitatea. Pentru a se deschide din nou, are nevoie să se simtă în deplină siguranță alături de dvs.

Frica de a stârni emoții este o problemă răspândită. Vă confruntați și dvs. cu ea ? Știți să spuneți „Te iubesc” ? Nu vă as-cundeți după justificări de genul „Știe... n-are rost, nu știu cum să spun, ar suna ciudat.” Acestea sunt niște scuze false. De fapt sunteți paralizat de frică...

E cineva sub masca ?

Emoțiile nu sunt binevenite. Uneori am vrea să ascundem semnele care dezvăluie ceea ce simțim. Ne ținem respirația ca să ne înghițim lacrimile, afișăm un surâs care camuflează frica, ne lăsăm roși de furie în interior. Am reușit să preluăm controlul ? Un chip inexpresiv este sinonim cu insensibilitatea ? *£

Nu arăt nimic

Robert W. Levenson a măsurat o serie de parametri fiziologici înainte și după prezentarea unui film. Toți subiecții au fost informați că vor vedea un film scurt. Jumătate dintre ei n-au primit nici o altă

informație. Celorlalți li s-a cerut să-și disimuleze emoțiile. Filmul stimulent prezenta amputarea unui membru.

Subiecții din al doilea grup și-au redus considerabil mișcările faciale. Dar nu și-au putut inhiba toate semnele de dezgust, în plus, au început să clipească din ochi mai mult decât ceilalți. Emoția nu putea fi disimulată total. Inhibând semnele vizibile ale emoției trăite, subiecții și-au redus numărul și amplitudinea mișcărilor corporale. Aceasta a dus la încetinirea ritmului cardiac.

Cu toate acestea, în alte părți ale corpului, Levenson a constatat creșterea tensiunii arteriale și un nivel mai înalt de activitate electrodermală și, chiar înainte de începerea filmului, o transpirație mai abundentă.

John Gottman și Robert Levenson au studiat tendința bărbaților de a bate în retragere în conflictele cu soțiile lor. Au numit acest sindrom stoneivalling — clădirea unui zid de piatră. Acești bărbați (în principal indivizii de sex masculin folosesc această strategie de eschivare) simt emoția, dar nu o arată. în cazul lor, cercetătorii au observat aceleași schimbări fiziologice — creșterea vascularizației periferice, a tensiunii arteriale și a secreției glandelor sudoripare.

A evita, a urla, a fugi, a lovi, a îmbrățișa... toate acestea sunt acte motorii în slujba emoțiilor. De îndată ce simțim o emoție, metabolismul ne furnizează energia necesară și corespunză-

toare. Dacă emoțiile noastre sunt stimulate și noi, dintr-un motiv oarecare, nu reacționăm, mișcările sunt încetinite, ceea ce atrage după sine o diminuare a solicitării metabolice. însă sistemul simpatic, despre care știm că ne permite să răspundem la o cerere metabolică importantă, este activat. Interpretarea lui Lenvenson este că suprimarea emoțională este un efort important pentru organism. Eliminarea simptomelor vizibile, frânarea activității musculare, inhibarea numeroaselor reacții suscitate de emoție mobilizează

multă energie. Oboseala excesivă este un semn de reprimare emoțională.

Nu simt nimic

Mulți cercetători au arătat că persoanele aparent inexpresive sunt în realitate mai reactive din punct de vedere fiziologic decât altele. Oare își inhibă reacțiile emoționale sau nu simt nimic ? Anumite persoane se apără când sunt „acuzate” de disimulare și spun că nu simt nimic.

Dacă nu cumva sunteți un yogin foarte bine antrenat, este imposibil să vă controlați în mod conștient temperatura pielii, tresăririle aproape imperceptibile ale mușchilor, bătăile pulsului... Când vi se prezintă imagini sau cuvinte cu o mare încărcătură emoțională, pielea dvs., mușchii, pulsul reacționează. în cartea sa Inteligența emoțională, Daniel Goleman citează un studiu al lui Richard Davidson, psiholog la universitatea din Wisconsin. împreună cu echipa sa, acesta a studiat persoane care afirmau că nu simt nimic. Le-au instalat captatori pe încheieturile mâinilor și le-au prezentat liste de cuvinte care urmau a fi asociate liber cu ideile care le veneau. Anumite elemente erau neutre, altele aveau o încărcătură afectivă, evocând violență sau sex. Chiar înainte ca subiecții să nege orice reacție „Nu, nu simt nimic indicatoarele dispozitivelor de înregistrare începeau să alerge pe hârtie. Chiar dacă subiecții nu erau conștienți, imaginile și cuvintele declanșau aceleași modificări fiziologice ca la persoanele „normale”. Dar se pare că creierul lor îi împiedica să fie conștienți de informații !

O experiență realizată cu dibăcie a elucidat procesul. Activitatea intempestivă a unuia dintre lobii prefrontali disimulează percepția celuilalt. într-adevăr, sentimentele cu o tonalitate afectivă agreabilă, respectiv dezagreabilă sunt tratate de lobi prefrontali diferiți. Lobul prefrontal stâng se ocupă de bucurie, speranță, recunoștință. Lobul prefrontal drept tratează emoții neplăcute precum furia sau tristețea. în cazul persoanelor care spun că nu simt nimic la prezentarea unor

imagini emoționante, s-a constatat o activitate a lobului stâng. De parcă acesta ar fi încercat să le protejeze de percepțiile lobului drept și, deci, de invazia unei trăiri dificile sau dureroase.

Așadar, este un fapt confirmat : respectivii vibrează sub carapace. Duri în exterior, sunt sensibili în interior. Prezintă lumii un chip neutru, neagă stresul, însă reprimarea consumă multă energie și le alterează cunoașterea realității.

„Am pielea tare, nu mă doare"

Este fraza pe care o repetă fără încetare elefănțelul lui Rudyard Kipling, bătut de toți cei din jur pentru pretinsa lui curiozitate insațiabilă. Sensul ei este „Poți să lovești, eu refuz să simt, n-o să-ți fac plăcerea de a țipa. Nu vreau să-ți arăt că mă simt rău.”

Poți fi bătut fizic, dar și psihic. Lipsa de respect față de trăirile copilului, neascultarea nevoilor lui, denigrarea elanurilor sale afective, indiferența și cuvintele nerostite ale părinților sunt cauza apariției acestor blindaje ale negării emoționale. Există

multe moduri prin care poți învăța să-ți ascunzi emoțiile.

Armei n-a fost lovit niciodată, dar și-a pierdut tatăl foarte devreme. Mama lui era disperată și se aștepta de la copilașul de șapte ani să-l înlocuiască pe tatăl dispărut. Armei și-a asumat rolul de „bărbat”, a devenit confidentul mamei, o liniștea, el se ocupa de acte, nu-și putea permite să se plângă. Trebuia „să fie puternic”.

Răceala afectivă nu este genetică, dar se transmite din generație în generație. Niște părinți care sunt insensibili la propriile nevoi fiindcă au fost învățați să fie așa nu pot fi sensibili la nevoile psihice ale copiilor lor. Au tendința să le nege, să le minimizeze. Ei riscă să le provoace răni profunde cu cele mai bune intenții din lume, la fel cum i-au rănit proprii lor părinți „pentru binele lor.”

Metode de apărare și strategii anti-emoționale

Émile muncește mult, pleacă dimineața devreme și se întoarce seara târziu. își petrece sâmbăta la birou și deseori aduce dosare acasă. Când soția lui se plânge că-și crește singură copiii, replica lui este că trebuie să câștige pâinea micuților. Preferă să uite că și ea are o slujbă.

Duminica este obosit din cauza lucrului ; se scoală târziu, citește ziarele pe care n-are timp să el citească în timpul săptămânii ; după-amiaza își face siesta... Nu trebuie să-l deranjezi : „Săracul, are o viață imposibilă !”

în realitate, Émile fuge de propriile emoții. Oboseala este o strategie pentru a nu le simți. Petrece puțin timp acasă fiindcă nu vrea să-și înfrunte trăirile. Copiii sunt mici, cer multă atenție.

Émile n-are chef să se ocupe de ei, n-are curajul. E mult mai simplu și mai puțin obositor să-mergi la birou decât să stai acasă. Cei care au trecut prin asta vor fî de acord.

Mulți bărbați — strategia este mai curând masculină decât feminină, deși se întâlnește și la femei — investesc în activități profesionale sau extraprofesionale pentru a-și justifica absența de acasă. Militantism, muncă în asociații, sindicalism... orice, numai să nu se confrunte cu nevoile copiilor. Drama este că, prin strategiile lor de evitare, ei transmit aceeași lipsă generației următoare.

îi propun lui Emile să-și facă timp să se joace cu băiețelului lui de cinci luni. îi cer să se pună în locul lui, să privească prin ochii lui, să se imagineze în trupușorul lui — pe scurt, să fîe în empatie cu el. Exercițiul i s-a părut foarte dificil și a fost surprins să întâlnească atâtea emoții. Émile făcuse exercițiul mai mult ca să-mi facă mie plăcere decât pentru el, nu credea în teoria mea. Susținea că n-are

probleme în relația cu fiul lui. Pentru el, singura dificultate consta în aceea că avea atâta de lucru încât era obosit.

Când și-a făcut timp pentru a fî atent cu adevărat la trăirile fiului său, a descoperit în interiorul lui o zonă de suferință intensă pe care o ignora. „M-am simțit din nou ca atunci când eram copil și de bună seamă mi-a fost frică să descopăr că deasupra mea nu era nimeni.”

Émile și-a dat seama că evita orice situație care risca să-l pună în contact cu această suferință interioară. Intimitatea i se părea ceva foarte neplăcut, mai ales cu un copil foarte mic.

Jocuri de putere

Dominique a lucrat ca infirmieră timp de zece ani. După o formare la școala de cadre, a devenit supraveghetoare. Colegele ei nu o mai recunosc. „Diploma i s-a urcat la cap”, spun ele. Dominique a devenit rece și autoritară. îi este atât de teamă de alții și de violența sentimentelor pe care ar putea să le trezească în ea, încât trebuie să aibă putere asupra lor. Pe vremea când era infirmieră, putea să se protejeze rămânând în umbră. Acum, că este supraveghetoare, are nevoie de o altă strategie de protecție. „Dacă îi controlez pe ceilalți, nu pot să-mi facă rău.”

Nevoia de a avea putere asupra celorlalți este cu atât mai mare cu cât neputința interioară este mai profundă. Când nu ne simțim la înălțime, nu ne putem recunoaște slăbiciunile care nu cadrează cu funcția. îi terorizăm pe cei din jur ca să nu ne mai fîe atât de frică.

Apartheidul naturii

Undeva în Cévennes, o femeie a restaurat o clădire veche. Singura cale de acces este o cărăruie abruptă. Satul cel mai apropiat se află la șase kilometri. Casa este așezată cu spatele la munte. Sub ferestre, cu fața spre vale, e pădure cât vezi cu ochii. Noaptea nu se

zărește nici o lumină la orizont, nici un felinar, nici o fereastră luminată în depărtare, nici un semn de civilizație Locul mi s-a părut magic, pașnic și revigorant. Dar proprietara mi-a mărturisit cât este de greu să închiriezi acest loc minunat și foarte bine dotat. Oamenii de la oraș nu suportau spațiul acela vast. Se simțeau copleșiți de imensitatea pădurii. Se simțeau pierduți fără repere vizuale. Un parizian venit la un stagiu a plecat mai devreme, pretinzând că se sufocă.

Nu e ciudat și paradoxal să te sufoci într-un spațiu liber și să respiri în poluarea pariziană ?

în excepționala și revelatoarea lui carte La Peur de la Nature (Frica de natură), François Terrasson face legătura dintre atitudinea noastră față de natură și atitudinea în fața emoțiilor. „Toată lumea iubește natura”, spune el, dar o natură despre care avem o imagine mitică. Suntem tare surprinși când dăm peste noroi sau peste țânțari

Imaginați-vă pentru o clipă că sunteți lăsat într-o pădure, echipat cu sacul de dormit, pentru a petrece o noapte sub stele. Cum ați dormi ? Ați sta ca pe ace toată noaptea, de frică să nu apară un lup ? Terrasson povestește despre experiențe cu voluntari cărora li s-a propus această aventură : „Aceste păduri nu prezintă nici un pericol real, nici măcar acela de a te rătăci, fiindcă sunt străbătute de multe drumuri. Dar dimineața constatăm întotdeauna că celor mai mulți le-a fost frică. Uneori de anumite aspecte ale naturii (mistreți, șerpi, păianjeni), dar sunt și temeri difuze, fără obiect, care te fac să simți noduri în stomac.

Putini dintre voluntari au recunoscut că le-a fost frică. Cu toate acestea, cei mai mulți dintre ei au stat cu urechile ciulite la cel mai mic pericol, înfășurați în sacii de dormit, după ce încinseseră cu precauție toate deschiderile. Nu s-au întins cu voluptate pe iarbă, pentru a fi pătrunși de universul nocturn !

Natura sălbatică are darul de a trezi în noi pasiunile profunde. Ies la suprafață frici izgonite în inconștient, furii străvechi, sentimente ațipite. „Multe persoane care și-au zidit impulsurile se îndreaptă spre mediile naturale tocmai pentru a regăsi ceea ce au ucis în ele” (F. Terrasson). Alții preferă să zidească natura, închizând sălbăticia într-o rezervație. Apartheidul naturii sălbatice merge mână-n mână cu apartheidul emoțiilor noastre.

8

Judecata mă liniștește

A explica albastrul cerului sau a te minuna de frumusețea lui sunt două atitudini foarte diferite față de natură. Prima dintre ele disecă, analizează, critică ; a doua este receptivă, deschisă, contemplativă. Pot fi ele complementare ori sunt antagoniste ?

Explicațiile ne dau impresia că stăpânim situația. Natura brută ne impresionează. Necunoscutul ascunde pericole nenumărate. Faptul de a le numi ne liniștește. Faptul de a judeca, a evalua ne conferă un sentiment de superioritate. A clasifica înseamnă a guverna. Organizăm lumea după cum ne convine.

Puterea asupra materiei exercită uneori o fascinație prea puternică asupra oamenilor de știință. Bomba atomică este un exemplu tipic. Manipularea genomului, minele antipersonale sunt minuni ale tehnologiei... Dar prețul uman este foarte ridicat.

A simți ?

Acum câțiva ani, unul dintre cei mai mari specialiști mondiali în cercetările asupra creierului, Karl Pribram, a ținut o conferință la Paris pentru a-și expune teoria despre funcționarea holografică a memoriei. Când a cerut un voluntar pentru o demonstrație, am țâșnit imediat. Mi-a cerut să țin palma deschisă și să închid ochii... Mi-a

pus ceva în palmă : „Ce simțiți ?” Sigură pe mine, am răspuns : „Un creion.” A pus altceva. „Ce simțiți ?” Mândră să identific atât de ușor ce mi-a pus în palmă, am replicat „O monedă.” Cu un aer dezamăgit, m-a trimit la locul meu fără să mai spună nimic. S-a prezentat un alt voluntar și exercițiul s-a repetat. Pribram a scos o cheie din buzunar și i-a așeza t-p în palmă--

"Ce simțiți? "

— Se vede că suntem în Franța, nu voi reuși să-mi fac de-■■ monstrația. Am observat că francezii nu știu să simtă. Eu vă f>pun obiecte în mână și vă întreb ce simțiți. Iar în loc să-mi răspundeți : ceva rece, tare... voi identificați obiectul. Faceți asta

pentru a părea inteligenți, dar nu sunteți în contact cu senzațiile voastre.”

Mentalul, instrument al puterii

Nu-i așa de greu să ai dreptate : alege ți-vă percepțiile, selecționați informațiile pentru a nu le reține decât pe cele care convin argumentației dvs. și lăsați-le deoparte pe cele care nu vă ajută. Apoi serviți generalități presărate din belșug cu cuvinte abstracte. Aruncați câteva vorbe pline de sarcasm : „Tu n-ai cum să înțelegi !” Ați câștigat. Doar câteva persoane cu un EQ ridicat, atente la trăirile lor, vor da în vileag șiretlicul. Inteligența se confundă destul de ușor cu preluarea puterii.

Este mult mai ușor să arunci praf în ochi decât să analizezi în detaliu o situație și să riști să nu știi. Trebuie să recunoaștem că societățiii în care trăim nu-i plac oamenii ezitanți : îndoiala unui gânditor scrupulos nu e binevenită. O poziția tranșantă, fie ea și falsă, îl liniștește atât pe orator cât și publicul. Oamenilor le plac răspunsurile, nu întrebările. Nu vi se cere să reflectați, ci să vă dați cu părerea. Trebuie să fiți „pentru” sau „contra”, de dreapta sau de stânga, lucrurile trebuie să fie clare. Să vă spun o anecdotă : la o

întrunire locală a ecologiștilor care se pregăteau pentru alegeri, participanții se prezintă. Un bărbat se declară apolitic. Vecinul lui nu poate rezista : „Da, dar apolitic de dreapta, sau apolitic de stânga ?” Era tare neplăcut să nu-1 poată eticheta și clasifica pe individ.

în fața necunoscutului, a noului, a neașteptatului, în fața a tot ce ar putea trezi o emoție indezirabilă, prima reacție este aceea de a judeca. Pozitiv sau negativ, dar a judeca. Judecăm în permanență, mai mult decât îndrăznim să ne imaginăm. îi judecăm pe alții sau pe noi înșine.

„Eu sunt..."

Mélanie are patruzeci de ani și vine la mine de doi ani. îmi cere ajutorul ca să se elibereze de timiditatea ei extremă. Eu îi explic exercițiul „ca și cum” : de acum până la ședința următoare, douăzeci de minute pe zi, se va preface că are încredere în ea, „ca și cum” s-ar simți în largul ei. Poate face exercițiul unde și când dorește, singură la ea acasă, în autobuz, la serviciu... Cincisprezece zile mai târziu, îmi povestește cât de bine s-a simțit în aceste de cincisprezece ori câte douăzeci de minute.

„Mă simțeam puternică, am remarcat că respiram mai ușor, bni treceau chiar și durerile de spate, deși sunt cronice. La

serviciu eram în mod clar mai eficientă. Mi-am dat seama că memoram mai ușor lucrurile !” A ajuns chiar și să exerseze la un curs de dansuri de societate și a primit complimente de la cavalerii ei. „Pentru prima oară, dansam după ritmul muzicii, îmi aminteam pașii mai ușor. E nemaipomenit să ai încredere în tine !” îmi spune ea.

îmi pare bine că exercițiul a avut succes. Mă gândesc cu naivitate că problema s-a rezolvat și exclam bucuroasă : „Grozav !” Mélanie izbucnește în hohote de plâns și-mi răspunde cu un aer disperat ; „Da, dar eu nu sunt așa, eu sunt timidă.” O privesc consternată.

Afișase un comportament încrezător de fiecare dată când luase hotărârea s-o facă. însă nu era suficient pentru a contrabalansa imaginea negativă pe care și-o construia despre ea însăși. Sentimentul de identitate al lui Mélanie se bazează pe o trăsătură de caracter nevrotică I Se definește astfel de atâta vreme, iar această timiditate i-a condiționat viața de zi cu zi într-o asemenea măsură, încât faptul de a-și da seama că nu este vorba despre ea, ci despre o trăsătură la care ar putea să renunțe are numeroase consecințe.

Renunțarea la eticheta de timid poate stârni prea multe emoții. Dacă vă este frică, faptul de a spune „Asta-i din cauză că sunt timid” nu explică nimic, dar vă liniștește, este un motiv care vă permite să evitați o confruntare prea directă cu frica. Când spuneți „Mi-e frică”, se subînțelege că e posibil să nu vă fie frică. „Sunt timid” este o definiție a dvs. ; nu puteți face altfel, într-o anumită măsură, aceasta vă ajută să nu vă mai simțiți responsabil.

„Să lași să apară o emoție autentică înseamnă să pui sub semnul întrebării structura personalității, un mod de a gândi, de a simți, de a acționa, un întreg stil de viață” (Karen Homey).

Negarea emoțiilor are un rol : acela de a proteja o personalitate clădită sub presiunea împrejurărilor, un compromis elaborat cu răbdare pentru a ne unifica percepțiile, emoțiile, gândurile și comportamentele.

Fiecare dintre noi are nevoie de un anumit sentiment al unității. Or, dacă exprimarea emoțiilor este interzisă, conflictele interioare cu care se confruntă fiecare dintre noi nu pot fi gestionate. Pentru a păstra o imagine coerentă a sinelui, ne separăm de o parte din noi. Pentru a nu se simți sfâșiat între dorința de a fi iubit de părinți și furia pe care i-o stârneau acești părinți autoritari, care îl terorizau, Colas se supune și își neagă agresivitatea. Luc, dimpotrivă, alege versantul agresiv, își conferă o identitate de rebel și își refulează bunătatea. Pentru cel supus, orice izbucnire de furie este periculoasă, fiindcă riscă să pună sub semnul întrebării edificiul fragil

al personalității sale, obligându-1 să-și dea seama că nu corespunde imaginii pe care și-a creat-o. Similar, agresivul trebuie să-și reprime orice tendință spre

compasiune sau afecțiune, fiindcă aceasta l-ar forța să-și reconsidere imaginea.

„Asta sunt eu, trebuie să mă iei așa cum sunt !” Geraldine nu suportă să fie contrazisă. Reacționează la cel mai mic stimul. Nu se simte bine în pielea ei și nu-i place să fie pusă la îndoială. Orice critică a felului în care se comportă este văzută ca o respingere.

Confruntarea cu șinele

Părinții nu-și fac întotdeauna timp ca să asculte emoțiile copiilor. Iar uneori pur și simplu nu vor să le audă, fiindcă aceasta riscă să-i pună la îndoială, să le dea planurile peste cap, să le ofere o imagine proastă despre ei înșiși. Atunci, în loc să plece urechea la trăirile copilului, ei au tendința să-l definească : „ești penibil”, „ești un răzgâiat”, „nu ești bun de nimic”...

Astfel ajungem să ne identificăm cu definițiile pe care ni le dau ceilalți — părinții noștri, frații și surorile noastre. Cum să scăpăm de ele ? Trebuie să ne confruntăm cu noi înșine, să înfruntăm emoțiile ascunse dincolo de aceste cuvinte care ne înjosesc.

Când aveam cam zece ani, frații mei îmi spuneau „buldozerul”. Mă făceau grasă și rotofeie. Acest lucru a devenit o parte din mine. Ajunsesem să mă accept așa — grasă și rotofeie. Devenim ceea ce credem despre noi. M-am îngrășat (un pic) și ânTevi-tat pe cât posibil sa mă confrunt cu corpul meu, chiulind de la orele de educație fizică... Nici măcar câteva salturi periculoase pe trambulină nu mi-au răsturnat imaginea de „grăsană” incapabilă să se miște. Frații mei erau mult mai buni la sport decât mine !

Abia la douăzeci și șapte de ani am luat taurul de coame. M-am hotărât să aplic pe propria persoană conceptele pe care le predam la cursurile mele : „Nu numai că sunteți ceea ce aveți obiceiul să fiți, dar puteți și să deveniți cel care vreți să fiți”. Fratele care-și bătuse joc de mine devenise jongler și administrator la circ. Mergeam în mod regulat la spectacole și de fiecare data eram uluită de acrobata de la trapez, o admiram... aproape că aș fi vrut s-o imit. Prin urmare, am decis să mă eliberez de Convingerile mele negative și să petrec câteva zile la fratele meu și prietena lui de pe vremea aceea, acrobata !

Primele lecții au fost dificile. Din fericire, fratele meu se schimbase. M-a sprijinit și m-a încurajat : „Ești în stare, poți s-o faci !”

Am lăsat deoparte gândurile devalorizante care mă protejau, am aruncat la coș fraza „Nu sunt sportivă”. Am înfruntat frica. Și am reușit. Eu, care la doisprezece ani nu reușeam să stau atârnată cu capul în jos, evoluam la trapez ! încetul cu încetul, corpul meu s-a modelat datorita efortului,micuta grasana a disparut.

Pentru a ne proteja de sentimentele noastre, folosim judec ta sau critica, pozam în biata victimă neputincioasă sau în sah torul omenirii... Dacă îndrăznim să recunoaștem și să ne exp măm emoțiile, aceste jocuri dispar și, odată cu ele, un mod dc fi în fața altora și în fața lumii.

Pentru a vă regăsi adevărata identitate, dincolo de o imagi sau alta, fiți întotdeauna atent la senzațiile, emoțiile,
gândurile comportamentele dvs.

9

în căutarea emoțiilor pierdute

A accepta să-ți trăiești emoțiile primare înseamnă adesea să te abați de la norme, să percepi lucruri pe care alții nu le observă — nu vor

să le observe, de teamă să nu fie nevoiți să se implice. La început, a simți înseamnă de multe ori să te separi, să te marginalizezi, dar să devii cu adevărat tu însuți. Și deopotrivă să devii tot mai sensibil la nedreptate, la suferința din această lume, să devii din ce în ce mai viu.

„Nu știu dacă vreau într-adevăr să ies de sub carapace. Este ca și cum ai propune unui surd să audă. Pe de-o parte, ideea e seducătoare, pe de altă parte e atâta zgomot încât ți-e teamă să nu fii copleșit, nu sunt sigur că vreau să ascult totul. Nu vreau să sufăr, nu e chiar atât de rău așa cum sunt acum."

Această rezistența e justificată. Și având în vedere grozăviile pe care suntem în stare să ni le facem unii altora, nedreptățile și suferințele din această lume, e de înțeles că atâția oameni își construiesc un blindaj care să-i apere de durere. Jîpsă blindajul îi împiedică totodată să iubească cu adevărat?)

Cele trei maimuțele care întruchipează înțelepciunea — „A nu vedea, a nu auzi, a nu vorbi" — au obținut un succes imens. Dar să nu ne facem iluzii : asta nu este înțelepciune, ci lașitate. Cum ar putea să înceteze suferințele dacă ne de sensibilizăm ? Trebuie să pornim în căutarea emoțiilor pierdute.

Dar cum să facem asta dacă reperele noastre interioare au fost răsturnate încă din copilărie ? Să ne amintim mai întâi procesul reprimării. Alice Miller ne dezvăluie etapele acesteia :

1. Copilul este supus la ofense care nu sunt considerate ca atare :

2. Nu are voie să se înfurie ;

3. I se impune să fîe recunoscător :

4. Trebuie să uite totul ;

5. Trăirile refulate caütä o cale de scăpare. Violența se revarsă asupra altuia sau șe întoarce împotriva propriei persoane.

Ofense nerecunoscute

Să minți o fetiță de șapte ani că puloverul ei nu înțeapă ; să obligi un copilaș de doi ani să-și împrumute găletușa sau lopățica ; să te superi pe un copil de optsprezece luni fiindcă își răstoarnă castronelul sau se joacă cu boabele de mazăre înainte să le mănânce ; să strigi la Viviane, care are trei ani, să-și facă ordine în cameră ; să arunci la coș ursulețul de pluș stricat al lui Alphonse fără să-i spui ; să-i ascunzi lui Olivier moartea bunicii sale „ca să nu fie traumatizat" ; să încrunți din sprâncene fiindcă notele lui Delphine nu sunt excepționale ; să te răstești la Ma-ssalda fiindcă a spart un pahar ; să-i interzici sistematic lui Hugo dreptul de a alege ceea ce vrea să mănânce sau hainele cu care să se îmbrace ; să ridiculizezi, să umilești, să lovești, să păl-muiești... toate acestea sunt ofense. Insă adulții, crezându-se îndreptățiți și considerând adesea că acționează astfel spre binele copilului, nu vor s-o recunoască. Prin urmare, copilul n-are dreptul să manifeste furie, nici măcar să-și exprime suferința provocată de gesturile părinților. Frustrarea este inevitabilă și poate fi chiar constructivă, cu condiția să fie recunoscută ca atare.

Adulții refuză să audă sentimentele copilului lor fiindcă probabil au uitat de propriile suferințe. Cu atât mai mult vor refuza să se identifice cu situația de dependență care le-a făcut rău și vor evita să intre în contact cu durerea. Negându-și propria suferință, ei neagă suferința copilului. Simt o pornire de a repeta comportamentele abuzive, ca și cum ar vrea să-și demonstreze că nu sunt dăunătoare ! Atâta vreme cât un părinte nu este pregătit să-și pună la îndoială proprii părinți, nu va dori să-și amintească de cele trăite.

Furia interzisă

Reacția sănătoasă, firească și normală în fața unei ofense este furia. Dar cum e interzis să te superi pe părinți, copilul este obligat să accepte definiția părinților săi : nu a fost o ofensă, nu l-a durut, a meritat-o, era normal... Prin urmare, el este rău. Când părinții nu vor să audă furia copilului lor, în cele mai multe cazuri motivul nu este că vor să-l distrugă, ci că ei înșiși, în copilărie, n-au avut dreptul să se supere pe părinții lor și au fost învățați că furia este un instrument al puterii. Ceea ce era o reacție la o ofensă este perceput ca un joc de putere și dominare. „N-o să mă las dirijat de un puști”. Este în joc orgoliul adultului, care asociază furia copilului cu lipsa de respect față de el — lucru intolerabil. Adultul trebuie să-și stăpânească propria furie

pentru a auzi furia copilului său drept ceea ce este : expresia unei frustrări, o reacție la o ofensă, o încercare de a-și restabili integritatea fizică sau psihică.

Exprimarea furiei este esențială pentru formarea identității, pentru a avea încredere în tine și în propria judecată și pentru a deveni autonom.

Vălul uitării

Adulții din ziua de azi au tendința să-și ascundă suferințele din copilărie. Philippe este cadru de conducere la o mare întreprindere. A venit la mine fiindcă are dificultăți în relația cu autoritatea. Se teme într-atâta de președintele și directorul general, încât simte nevoia s-o ia la fugă de fiecare dată când se află în prezența lui. Asta îl face să se simtă tulburat la întrunirile conducerii. Chiar înainte să-l chestionez despre copilăria lui, îmi spune : „Am avut niște părinți perfecți, o copilărie minunată. Părinții mei mă adorau, totul era bine.

— Da ? Și cum mergea cu școala ? mă interesez eu...

— A, la școală era altfel, eram un leneș, de-asta tata mă bătea cu cureaua în fiecare seară.”

Philippe a învățat bine lecția. Tatăl lui îl bătea „pentru binele lui”, fiindcă era un leneș ! Are sentimentul că a devenit cel care este datorită acestui tată izbăvitor, care a reușit să-i corecteze impulsurile negative. în sinea lui, se vede în continuare ca pe un copil leneș și neputincios și este plin de recunoștință față de tatăl său, care l-a făcut să sufere atâta. Pentru a-și nega mai departe adevăratele emoții, realitatea intimă, a trebuit să uite, să uite loviturile și durerea, să uite cureaua și umilința, să-și uite sentimentele rănite. Apoi și-a reconstruit niște amintiri compatibile cu idealizarea părinților săi... El spune — și crede — că a avut o copilărie minunată. Dar cum să asiste la o întrunire a conducerii fără să simtă rușine și teroare ?

Trăirile refulate caută o cale de ieșire

„Copilul de odinioară profită de prima ocazie de a deveni în sfârșit activ și de a nu mai fi nevoit să tacă din gură. Când nu s-a putut face doliul, prin impulsul repetiției, încercăm să ne prefacem că trecutul n-a existat și să ștergem tragica pasivitate de atunci prin activitatea din prezent”, spune Alice Miller.

Lola are trei ani. Face în mod regulat niște crize de furie teribile, se tăvălește pe jos. Yves, tatăl ei, nu suportă asta și devine violent. Crizele fiicei lui îl tulbură cu atât mai mult cu cât se

recunoaște în ele. La aceeași vârstă, era foarte coleric. Yves rememorează ultima criză din frageda copilărie : nu voia să meargă. Unde ? Nu-și mai amintește contextul, dar își amintește de sentimentele lui : voia să-l „bată” pe tatăl său. Foarte curând după aceea, tatăl lui a plecat de acasă și nu s-a mai întors. în sufletul lui Yves, lucrurile erau legate, s-a simțit responsabil de plecarea tatălui său. Din ziua aceea n-a mai arătat furie și nici n-a mai simțit... Până în ziua de azi, împotriva fiicei lui. Lola îi permite să scoată la lumină furia ascunsă în el.

‘ Grație efortului terapeutic, Yves și-a recâștigat sentimentele. Lola n-a mai avut niciodată nevoie să facă crize de furie. Acestea nu făceau decât să oglindească emoțiile refulate în inconștientul tatălui ei.

Psihofiziologia emoțiilor

10

Funcționarea creierului

Am fost creați poate după imaginea lui Dumnezeu, dar asta nu înseamnă că nu suntem și mamifere. Firește, superioare, dar aflate pe scara continuă a evoluției (e doar un fel de a spune, fiindcă evoluția pare a fi mai curând un proces discontinuu.) Creierul uman integrează descoperirile precedente și adaugă nota lui personală, conferindu-ne aceste avantaje fabuloase care sunt posibilitatea de a face ipoteze și deducții (pe scurt, de a accede la abstractizări), de a ne dirija comportamentul în funcție de obiectivele noastre, precum și de a fi deveni conștienți de noi înșine, de ceilalți și de locul nostru în această lume.

îi datorăm lui Mac Lean clasificarea creierului în trei părți care corespund principalelor etape ale evoluției :
arheocortexul, paleocortexul și neocortexul. Este important să ne amintim că aceste subdiviziuni sunt construcții mentale — reprezentări ale realului la fel de îndepărtate de acesta ca o hartă de țara pe care o reprezintă. în afara gardurilor de sârmă ghimpată și a vămilor instalate din loc în loc de oameni, în natură nu există frontiere. Conexiunile multiple între părțile creierului fac foarte anevoioasă separarea diferitelor structuri.

Creierul reflex

La baza acestui organ fabulos care ne permite să rezolvăm ecuații și să ne punem întrebări se află un creier așa-numit reptilian, sediu al arcelor reflexe care ne asigură supraviețuirea imediată. Când medicul ne lovește rotula cu ciocănelul, piciorul se ridică automat. Când un fir de praf se aventurează prea aproape de ochii noștri, pleoapele ni se închid numaidecât.

Cu câteva milioane de ani în urmă, înainte de apariția omului pe pământ, reptilele posedau deja un sistem nervos centralizat. Creierul reptilian, aflat la răscruce între legăturile senzoriale și neuronii motorii, călăuzește mișcările acestor animale târâtoare către o țintă rămasă neschimbată : supraviețuirea biologică a individului sau a speciei. Neuronii dictează apropierea sau retragerea, atacul sau apărarea, în funcție de semnalele percepute din mediul înconjurător. Aceste răspunsuri sunt simple reflexe. Ele se înscriu în prezent. Creierul unei reptile nu are acces nici la memorie, nici la anticipare, cu atât mai puțin la conștiință sau la acțiuni voluntare. Șopârlele și șerpii sunt foarte dependent de condițiile exterioare, libertatea lor este limitată.

Ce se poate spune despre om ? Arheocortexul său, sau mez-encefalo-diencefalul, este guvernat de structurile superioare a căror organizare o vom vedea puțin mai târziu.

Creierul emoțional

Istoria evoluției merge în sensul autonomiei. Viața a progresat foarte mult de la apariția lichenilor. Peștii sunt mai liberi decât algele, iar mamiferele sunt mai libere decât reptilele. Pentru eliberarea de automatisme, a fost necesară dezvoltarea unei structuri cerebrale care permite alegerea comportamentelor. Pentru a alege trebuie să avem preferințe, să definim ce înseamnă cel mai bine și mai puțin bine. Aici a intrat în joc rinencefalul. Denumirea acestui paleocortex (creier intermediar) provine de la originea sa — rino, nas. El a evoluat pornind de la bulbul olfactiv. Dezvoltat la mamifere, este

deosebit de important la delfin și la om, două animale pe care cu siguranță că nu le admirăm pentru mirosul lor, dar care sunt probabil cele mai sentimentale făpturi ale creației.

Rinencefalul este constituit în principal din sistemul limbic, un ansamblu de nuclee care ne permit memorăm, §ă recunoaștem situațiile deja trăite ș^ să leatribuim o semnificație afe c tivă Âce as ta este nașterea emoțief. Termenul „limbic” vine de la „limb”, care înseamnă lizieră, franjur, margine exterioară a discului unui astru, regiune periferică circulară, și descrie forma sa de inel deschis. Printre componentele importante ale creierului limbic se numără hipocampul, care memorează faptele ca atare, și nucleul amigdalian, o glandă minusculă a lobului temporal care le asociază preferințe.

Emoția este rapidă, mult mai rapidă decât judecata și adesea ne salvează prin iuțeala ei. Mergeți pe stradă. Cineva vine din față. Nucleul amigdalian recunoaște instantaneu imaginea acestui chip care se apropie ; scanează amintirile și dictează răspunsul... Inima dvs. începe să bată mai repede, un val de răcoare vă străbate trupul, mușchii se încordează. Organismul dvs. reacționează chiar înainte să aveți timp să identificați persoana. Sunteți în defensivă sau ați trecut deja pe trotuarul celălalt, nucleul amigdalian trimite informațiile către neocortex, îl recunoașteți... Este individul care v-a făcut să suferiți atât acum douăzeci de ani.

Nucleul amigdalian recunoaște informații sosite din partea celor cinci simțuri care asigură exterocepția (perceția exterio-

rului) și propriocepția (percepția propriului corp). El informează zonele superioare și le ascultă mesajele, reacționează la gânduri, la imagini, la fantasmele produse de neocortex. De asemenea, are legătură cu toate funcțiile vegetative, nervoase și umorale care participă la echilibrul organismului. Vă dați seama deci că joacă un rol în existența noastră.

Creierul reptilian ne oferea o singură alternativă ; stimulul declanșa preferința sau aversiunea. Grație acestui creier emoțional, am depășit dualismul plăcut/neplăcut și avem acces la o gamă întreagă de sentimente. Această diversitate ne oferă mai multă libertate. Nu ne trăim viața în alb și negru, ci în culori — și fiecare își are culorile lui.

Același stimul nu mai provoacă o reacție stereotipă comună speciei ; apar nuanțele comportamentale. Fiecare are istoria lui și asociază propriile sale conotații afective. Se declanșează procesul de individualizare, prinde contur o personalitate.

Reflexele noastre capătă o dimensiune afectivă și în viitor vor fi modelate de experiență. Memoria experiențelor noastre este cea care determină modul specific în care răspundem mediului înconjurător, cea care ne definește caracterul. Trăirile din prima copilărie, când creierul este încă în curs de dezvoltare și zonele superioare încă nu s-au maturizat, au o importanță deosebită.

La sugar, un zgomot puternic declanșează spontan un reflex de aversiune. Bebelușul tresare și începe să plângă, prima reacție este automată. Viitorul copilului va fi diferit în funcție de împrejurările momentului. Dacă este luat în brațe și liniștit, dacă-și poate cufunda năsucul în mirosul mamei, dacă aude o voce tandră care-i explică ce se întâmplă — chiar dacă nu poate să identifice conținutul verbal, este pătruns de melodia cuvintelor — locul fricii va fi luat de dragoste, de senzația de a fi protejat. Data viitoare, un zgomot similar va declanșa o mișcare de trezire și de atenție... dar nu panică. Dimpotrivă, dacă bebelușul este singur în cameră, dacă singurul miros familiar apropiat este al lui, dacă nu aude o voce blândă care să-i liniștească țipetele, experiența va fi asociată cu singurătatea și cu teroarea. ConfruntatmrTnduT cu un zgomot de același geîÇccpflul va retrăi experiența traumatizantă

și fie își va dezvolta o hipersenbilitate, fie se va insensibiliza pentru a se proteja, retrăgându-se în tăcere și într-o atitudine închisă.

Emoțiile ne structurează personalitatea. Ele ne individualizează atitudinile, determină stilul în care răspundem lumii din jur, ne definesc identitatea. Grație creierului emoțional, reacțiile noastre comportamentale nu mai sunt automate și instantanee, ci se înscriu într-o istorie, țin seama de experiențele trăite.

„Departe de a-1 subjuga pe om, e limpede că pasiunile contribuie la eliberarea sa de sub constrângerile mediului”, subliniază Jean-Didier Vincent în cartea lui Biologie des passions.

Creierul gândirii

Dimensiunea viitorului nu este accesibilă decât neocortexului, celebra materie cenușie. Grație părții sale frontale, neocortexul este creierul anticipării. Putem să facem ipoteze, să ne imaginăm soluții care n-au mai fost verificate până atunci, să fantazăm, să visăm, să ne proiectăm în viitor. Putem să ne dirijăm comportamentele pe baza unor analize și decizii raționale. Cu toate acestea, după cum vom vedea în detaliu mai târziu, emoțiile nu sunt niciodată total absente din acest proces.

Creierul a găsit o metodă de a-și mări considerabil suprafața, fără a-și mări și volumul : circumvoluțiunile. Omul și delfinul posedă creierele cu cele mai multe pliuri. Această suprafață mărită permite dezvoltarea spectaculoasă a zonelor specializate în recepția mesajelor senzoriale și în comanda motrică. Pe lângă acuitatea simțurilor, ea ne permite să facem mișcări complexe, în special cu mâinile — aceste anexe magice cu deget opozabil, atât de utile pentru a apuca o cană de ceai fără a o sparge.

Saltul evolutiv rezidă mai ales în apariția zonelor asociative. Miliarde de neuroni au o singură funcție — aceea de a conecta alți neuroni, alcătuind o rețea densă de cabluri care ne permite să gândim. Putem să asociem informațiile, să le comparăm, să le ierarhizăm, să

le cântărim...Pe scurt, să analizăm, să tragem concluzii, să facem deducții, să reflectăm...

Neocortexul îi oferă ființei umane posibilitatea de a-și inhiba reflexele (dacă vreți, genunchiul dvs. va rămâne nemișcat, în pofida ciocănelului). El ne conferă libertatea ultimă în raport cu mediul — alegerea atitudinii în mod conștient.

Zi de zi, cortexul prefrontal ne ajută să acceptăm întârzieri în realizarea obiectivelor noastre. Datorită lui putem să stăm la coadă la supermarket cu zâmbetul pe buze. Temperând nucleul amigdalian, el ne înfrânează pornirile agresive atunci când cineva se strecoară în față.

Pentru a-și proteja valorile sau identitatea, omul este în stare să înfrunte lucruri de neimaginat. Deși e adevărat că nu suntem egali în fața durerii, toți dispunem de un cortex prefrontal capabil să comande structurilor subiacente si, care ne permite să îndurăm cu stoicism torturile. Rapoartele organizației Amnes-(^International abundă în nume de bărbați și femei martir care dovedesc capacitatea oamenilor de a înfrunta durerea. Și ce putem spune despre călugării și călugărițele din Vietnam care s-au lăsat mistuiți de foc fără a scoate un strigăt pentru a protesta împotriva războiului și a nedreptăților acestuia ? Omul își poate risca viața pentru valorile sale, poate face greva foamei, poate să postească până la moarte pentru a se face auzit, poate să iasă cu pieptul gol în fața armelor privindu-și ucigașul în ochi (iată de ce

lașii, refuzând să se confrunte cu vinovăția de a lua viața cuiva, preferă să-i lege la ochi pe cei executați).

Dealtfel poate nu e lipsit de importanță să subliniem că „curaj” vine de la cord / inimă (coeur în franceză). Rădăcina indo-europeană kră a devenit cord în latină. Nominativul a ajuns cor, de unde cuvântul în franceză coeur. La sfârșitul antichității, în latina populară a apărut un sinonim, coraticum, de unde cuvântul curaj. Cuvântul curara fost

multă vreme sinonim cu inima ca lăcaș al sentimentelor. Din secolul al XVIII-lea, curajul nu maT desemnează decât vir^ptea celui care „are inimă”, fiind astfel calificat drept curajosi.11 Curajul este una dintre dimensiunile inteligenței inimii.

„Cei care au trăit în lagărele de concentrare își amintesc despre acei prizonieri care mergeau din baracă în baracă, conso-lându-i pe semenii lor și oferindu-le ultimele lor bucățele de pâine. Chiar dacă aceste cazuri au fost rare, ele sunt o dovadă că omului poți să-i iei totul cu excepția unui singur lucru, ultima dintre libertățile umane : aceea de a decide asupra comportamentului său, indiferent de împrejurările în care se găsește... acea libertate spirituală care dă un sens vieții”, subliniază Viktor Frankl, psihiatru scăpat teafăr din lagărele morții. Viața omului se hrănește cu sens, nu doar cu pâine.

Cortexul prefrontal nu este indispensabil nici uneia dintre activitățile motorii sau perceptive, dar participă la toate. El ne dirijează existența în orice împrejurare, la bine și la rău. La bine ? Capacitatea de a ne controla emoțiile ne face profund umani. La rău ? Există^și riscul să devenim profund subumani, < fiindcă/detașarea de sincjne poate face capabili de orice.

Supremația neocortexului are dezavantajele ei. Se lasă amăgită de iluzii și obligă straturile inferioare ale creierului să se supună unor exigențe abuzive. Declanșând de pildă, în cazul lui Nathalie, roșu în gât și o eczemă pe toată fața la simpla vedere a fotografiei motanului dvs. Nu fiindcă pisoiul s-ar fi frecat înainte de fotografie, ci fiindcă Nathalie știe că este alergică la părul de pisică.

Cortexul prefrontal nu este dezvoltat pe deplin decât la om și la balenă (categorie generică din care fac parte morsele, delfinii, balenele albe și gri). Se pare că aceasta din urmă reușește să îl folosească mai bine decât noi. Lobul frontal nu ne oferă doar aptitudinea de a anticipa și de a fi conștienți de faptele noastre, ci ne deschide totodată față de emoțiile celorlalți. Este organul altruismului și al compasiunii. O atitudine ce iese mai clar

în evidență la balene decât la oameni. O balenă a salvat un pescar j care căzuse de pe balenieră, chiar în timp Ce harponul lui îl sfâșia carnea. Ce ființă umană ar fi capabilă de un asemenea sacrificiu ?

11. Les étymologies surprises de René GARRUS, Belin, 1991.

Dreapta și stânga

Creierul este alcătuit din două emisfere ; până aici toată lumea e de acord. în privința mișcării, situația este destul de clară : lobul stâng dirijează partea dreaptă a corpului, iar lobul drept este responsabil de partea stângă. în ceea ce privește emoțiile și alte activități mentale, lucrurile sunt ceva mai complexe.

Niște cercetători au descoperit o metodă de a stimula selectiv, în laborator, diferite porțiuni ale creierului pentru a observa reacțiile pacienților. O stimulare a lobului prefrontal drept provoacă frică sau furie. Observațiile efectuate asupra bolnavilor cu tumori la creier sau tulburări neurologice au confirmat acest rol al lobului drept. într-adevăr, o leziune a lobului drept îi conferă bolnavului un temperament jovial, indiferent de împrejurări. Se pare că lobul stâng are rolul de a-și tempera vecinul din dreapta, reglând emoțiile negative. Cu toate acestea, și în pofida faptului că putem declanșa o emoție stimulând un punct anume din creier, nu putem vorbi despre localizarea emoțiilor. Este vorba mai curând despre niște unități regulatoare complexe dispuse în întregul encefal.

După cercetările lui Sperry, s-au spus tot felul de lucruri despre repartizarea competențelor noastre la dreapta și la stânga. S-a amintit mai cu seamă faptul că partea stângă a creierului este verbală și analitică, iar cea dreaptă ține de emoțional și global. Se pare că realitatea este mai nuanțată. în lucrarea sa Le cerveau social (creierul social), Michael Gazzaniga, un vechi elev de-al lui Sperry, pune punctul pe i. El a constatat că secționarea comisurilor

cerebrale, adică a fasciculelor de fibre care leagă cele două emisfere, dă naștere la două sisteme mentale separate, dotat fiecare cu propria sa capacitate de a înțelege, de a-și aminti, de a simți emoții și de a se comporta.

«^Partea stângă a creierului este sediul limbajului. Anumiți subiecți, după secționarea comisurilor și anestezierea lobului stâng, pot vorbi cu ajutorul lobului drept. Cu toate acestea, limbajul lobului drept este mai puțin elaborat. Abilitatea de a explica, de a trage concluzii și de a da un sens frazelor pare să revină lobului cerebral stâng.

Mai întâi s-a crezut că lobul drept este specializat în construcția vizuală ; de fapt este vorba mai curând despre executarea manuală sau manipularea obiectelor. Experiențele realizate pe subiecți (dreptaci) cărora li s-a secționat corpul calos (o altă denumire a acestei punți solide între cele două emisfere) arată că mâna dreaptă, dirijată numai de lobul stâng, nu este în stare să aranjeze patru cuburi pentru a forma o figură simplă. Asta în timp ce mâna stângă, dirijată de lobul drept, execută fără probleme desene și forme geometrice. Dreptacii care au corpul

calos intact știu însă că mâna lor dreaptă desenează mai bine decât stânga !

Ceea ce este demn de reținut din numeroasele experiențe și observații ale acestor cercetători este imensa diversitate a naturii umane și imposibilitatea de a așeza omul într-o cutie.

Pentru Gazzaniga și alții, creierul este organizat în sisteme de prelucrare modulară. Informațiile sunt prelucrate în paralel de sute sau poate chiar mii de asemenea sisteme. Majoritatea sistemelor își pot aminti evenimente și pot reacționa la stimuli asociați cu o amintire anume. Ele se exprimă prin fapte ; puține au acces la comunicarea verbală. Vi s-a schimbat dispoziția aparent fără motiv ? Fără îndoială, a fost activat un modul nonverbal ; asocierile emoționale ale evenimentelor memorate în acest modul au fost

transmise creierului limbic și au declanșat starea afectivă în care vă găsiți. Non-verbal înseamnă că nu puteți numi stimulul care a declanșat trăirea, deci nu-1 puteți identifica. Nu este ceva conștient.

Când corpul calos este intact, tot ceea ce percepe emisfera dreaptă este transferat imediat în stânga în vederea analizei și a înțelegerii verbale. Aici, modulele verbale vor interpreta, numi și da un sens celor trăite. Aceasta poate da naștere la dificultăți, fiindcă nevoia de coerență este atât de mare încât, dacă nu dispun de informația corectă, modulele respective vor inventa ceva logic și rațional.

Gazzaniga relatează o experiență efectuată asupra unui bărbat operat la creier. O comandă simplă, „mergeți”, este proiectată pe un ecran pentru lobul creierului drept deconectat (cel care, teoretic, nu știe să vorbească și să citească). Pacientul se scoală și se îndreaptă spre ușă... Când este întrebat unde se duce, el răspunde : „Mă duc acasă după niște suc de fructe.” Confruntată cu necesitatea de a explica un comportament a cărui inițiativă nu a avut-o, emisfera stângă refuză să rămână nepregătită și elaborează rapid un motiv plauzibil.

Această observație descrie foarte bine procesul în cauză. Uneori, acest mod de funcționare este greu de observat într-un creier intact.

Iată o pățanie similară. Acum câțiva ani, într-o seară, m-a cuprins brusc o tristețe profundă. Cu toate acestea, la atelierul din timpul zilei totul a mers bine. Mai târziu însă, în mașină, am simțit o nevoie nestăpânită de a plânge. M-a copleșit o senzație nedefinită de indispoziție. Nostalgie amoroasă ! Mi-am amintit cu disperare de o aventură străveche. Plângeam în hohote, evocând amintirile. Am ajuns acasă într-o stare jalnică. Din fericire pentru mine, stăteam pentru câteva zile la o prietenă. Am început să-i povestesc cele întâmplate și m-a întrerupt : „Ce tot îmi povestești despre fostul ? Poate că luna plină te-a adus în halul ăsta !” M-am oprit imediat, surprinsă. Era adevărat. Odată

ce mi-a spus asta, am recunoscut starea bizară care mă cuprinde uneori când e lună plină.

în timpul zilei, concentrată pe munca mea, n-am fost conștientă de senzațiile interioare. Seara, în mașină, m-am relaxat și am devenit dintr-o dată atentă la starea mea sufletească. Nu m-am gândit nici o clipă că luna putea fi cauza senzațiilor mele

' și am găsit o altă explicație. O veche poveste de dragoste — de ce nu ?

Interpretarea prietenei mele era corectă. Faptul că suferința mea a încetat numaidecât mi-a confirmat-o.

Rolul emisferei stângi pare să fie acela de a construi teorii pornind de la senzațiile interne, de la percepții și comportamente actualizate. Capacitatea ei de a atrage concluzii l-a eliberat pe om de progresele prin tatonări. A devenit capabil să gândească și să-și formeze convingeri — în orice împrejurare.

Filtre, memorie și convingeri

Reacția emoțională focalizează atenția asupra stimulului declanșator, permițând analiza mentală. Această evaluare, la rândul ei, modifică emoția brută inițială. Vă odihniți liniștit pe balconul de la etajul întâi. Dintr-o dată, un zgomot de la parter vă face să tresăriți. Ascultați, numai urechi... și identificați pasul partenerului/partenerei dvs. Zonele superioare ale creierului au recunoscut caracterul familiar al zgomotului ; emoția se stinge.

Este limpede că, dacă mentalul atribuie o semnificație negativă evenimentului declanșator sau dacă persoana a trăit prea multe situații de neputință în viața ei, la emoția inițială se adaugă noi temeri. Astfel iau naștere fobiile, stările de anxietate... Din cauza caracterului circular al relațiilor reciproce între afectivitate și cunoaștere, nu știm ce-a fost mai întâi — oul sau găina. Creierul filtrează informațiile în funcție de emoțiile trăite. Cu ochelari negri vedem totul în negru ; este suficient să ne punem ochelari roz pentru ca elefanții să devină roz. Dacă dintr-un motiv sau altul sunteți furioasă în ziua aceea, primul lucru care vă va sări în ochi când intrați în casă va fi fularul soțului care zace pe jos și servieta lui dezgustătoare de pe pat ; nu veți vedea superbul buchet de flori pe care s-a grăbit să-l pună într-o vază înainte de întoarcerea dvs. Avem tendința să observăm ceea ce ne alimentează starea emoțională ; restul rămâne în umbră.

în plus, activitatea nucleului amigdalian favorizează memoria pe termen lung. Cu cât un eveniment are o coloratură afectivă mai puternică, cu atât va fi mai ușor să-l rețineți și să vi-1 amintiți. Iată de ce amintirile emoționale din primii ani de viață sunt cele mai puternice, chiar dacă — și mai ales pentru că —

rămân ascunse în inconștient. Emoția este cu atât mai intensă cu cât este brută și straturile superioare ale creierului, încă imature, n-au putut s-o tempereze dându-i un sens. Nucleul amigdalian este pe

deplin dezvoltat de la naștere, dar hipocampul nu, și cu atât mai puțin zonele limbajului. Când nu poți pune în cuvinte ceea ce simți, emoțiile trăite nemijlocit își păstrează întreaga virulență.

Vă tremură genunchii când trebuie să faceți o prezentare în public ? Poate ați fost terorizat la școală de un învățător nepriceput sau poate că părinții n-au acordat interes aventurilor dvs. ^din copilărie.

Orice sentiment de frică sau rușine care n-a putut fî recunoscut fiindcă nimeni n-a vrut să-l audă este în continuare acolo, gata să se manifeste în situații mai mult sau mai puțin asemănătoare cu evenimentul declanșator inițial.

Nu vă place când soția dvs. leagănă bebelușul, sunteți gelos fîindcă-i acordă atâta atenție ? Poate că dvs. nu v-ați bucurat de tandrețea maternă sau poate că v-a luat locul prea devreme un frățior...

Interpretați drept lipsă de respect refuzul sistematic al băiețelului dvs. de doi ani ? Poate că la aceeași vârstă părinții dvs. nu v-au lăsat să vă exprimați părerea despre tăiței sau spanac.

Ați vrea să-i trageți o palmă fetiței dvs. de trei ani fiindcă nu vrea să-și pună rochia pe care i-ați pregătit-o ? Probabil ați primit și dvs. câteva palme fiindcă ați vrut să vă manifestați autonomia.

O reacție, astăzi disproporționată, indică amintirea unui eveniment izgonit într-un colț al creierului. Doar că nu suntem întotdeauna conștienți de asta. După cum am văzut, partea stângă a creierului raționează și inventează teorii pentru ca atitudinea noastră să pară logică și adecvată.

în exemplele de mai sus, pentru a nu deveniți conștient de originea reală a comportamentelor dvs. :

— Spuneți că nu stăpâniți bine subiectul sau că sunteți intimidat de prezența unor oameni necunoscuți ;

— Vă acuzați soția că este prea protectoare și afirmați că un bebeluș trebuie să plângă ca să-și dezvolte plămânii ;

— Vă justificați : „Copiii trebuie să-și respecte părinții, trebuie să le impunem niște limite.”

Astfel iau naștere convingerile iraționale din viața de zi cu zi. Cele mai dramatice sunt convingerile despre educația copiilor, fiindcă perpetuează suferința. Dvs. nu tolerați rezistența băiatului dvs., care la rândul lui va avea probleme cu copiii neascultători... Așa apar generații întregi care n-ar îndrăzni niciodată să spună „nu” unui superior, fiindcă nu-și permit să se opună și să critice decât din poziția în care au putere asupra altuia (și atunci poate abuzează de ea).

Hiperemotivitate și răbufniri emoționale

11

O emoție poate ascunde o alta

Luăm micul dejun. Ceaiul fierbinte este deja pe masă. Adrien, în vârstă de cinci luni și jumătate, începe să urle I Așezat pe genunchii tatălui său, a încercat să apuce o bucățică de pâine, s-a dezechilibrat și a pus mâna pe ceainic... Mă grăbesc să-l smulg din brațele lui Jean-Bernard. îmi vine să strig : „De ce nu ești atent ?” Dar mă rețin, fiindcă știu că am tendința să fac reproșuri atunci când mi-e frică. Totuși, nu mă pot stăpâni să nu-i spun pe un ton care se dorește neutru : „Vezi ce se poate întâmpla, o clipă de neatenție și uite !” Din fericire, Adrien n-a pățit nimic, i s-a înroșit mânuța foarte ușor. Puțin mai târziu, Jean-Bernard îmi spune : „Văd că-ți iubești copilul !” îl privesc cu recunoștință. A înțeles. îi sunt îndatorată că îmi răspunde așa, fără să se justifice sau să se enerveze și el. Asta îmi permite să-i spun : „Iartă-mă că ți-am făcut reproșuri adineauri, mi s-ar fi putut întâmpla și mie.” în momentul în care îmi cer scuze în felul acesta, îmi vin lacrimi în ochi. Sunt în contact cu dragostea pe care i-o port fiului meu și cu teama să nu pățească ceva. Pot să-mi asum răspunderea adevăratei mele emoții : frica. Când îmi revărs furia asupra lui Jean-Bemard, nu mai simt panica.

O emoție poate ascunde o alta. în familia noastră, anumite emoții erau acceptabile, altele nu. Educați să ne disimulăm adevăratul eu, ne descărcăm tensiunile prin mascarea emoțiilor reale. în plus, putem fî tentați să manifestăm anumite sentimente dacă ele ne oferă beneficii în relațiile cu ceilalți.

Gisèle nu conduce automobilul, se teme să nu provoace un accident. De unde vine această teamă ? La câteva zile după ce și-a

luat permisul de conducere, soțul ei, René, i-a lăsat volanul pe mână. Totul a mers bine, dar când să intre înapoi în curte, a urcat puțin cam repede pe trotuar. Coborând ca să-i deschidă poarta, soțul ei a urlat : „Fii atentă, puteai să dai peste un copil !”... Incidentul a afectat-o mai mult pe ea decât pe soț. Și-a interzis să fie furioasă. Numai că de la acest episod n-a mai pus mâna pe volan. Se poartă ca o fetiță neputincioasă și nepregătită, care se teme să conducă, se teme să fie independentă, se teme să se afirme... ceea ce-i dă ocazia soțului ei să o protejeze și să se simte puternic.

Obiceiurile emoționale din copilărie

Mama lui Gisèle avea probleme cu furia. Era foarte tulburată de urletele copiilor, care îi aminteau de cele ale tatălui ei. Micuța Gisèle a observat repede că crizele ei de furie o supărau pe mama ei. Când ai nevoie de mama, nu-ți poți permite să o rănești, mai curând încerci s-o consolezi... Această mamă avea nevoie să fie iubită și să se simtă sigură de puterea ei de mamă... Când Gisèle se simțea frustrată, furioasă sau nefericită, se refugia în brațele mamei și tremura de frică. Astfel se asigura că mama ei era în stare să o consoleze și să rămână întreagă (furia ei risca s-o facă bucăți !) și o liniștea...

Obiceiurile noastre emoționale se formează în funcție de emoțiile acceptate sau interzise de părinți, în mod conștient și mai ales inconștient, de tabuurile și secretele familiale, dar și de locul pe care-1 ocupăm în familie. Se întâmplă ca toți copiii să trăiască aceeași tristețe sau chiar aceeași furie familială, dar cel mai adesea fiecare dintre ei primește interdicții diferite. De pildă, copilul cel mare are dreptul să fie trist : se închide în camera lui ca să citească ; dar furia îi este interzisă. „Poartă-te frumos cu frățiorul tău !” N-are dreptul nici să-i fie frică : „Ești mare, trebuie să dai exemplu !” în aceste condiții, cel mare devine coleric. Iar cel mic descoperă repede că frica îl ajută

să primească mai multă atenție. Distribuția rolurilor depinde de numeroase date inconștiente.

Serge este copilul mai mare ; este colericul. De asemenea, este „cel rău”, pe când frățiorul lui este „un scump”. în plus, s-a blocat în rolul celui care face prostii, în timp ce fratele lui este copilul cuminte. Când s-a născut fratele lui, Serge s-a simțit abandonat. El nu fusese dorit și nici binevenit, dezamăgise. în plus, era tot atât de brunet pe cât de blond era noul născut, tot atât de zgomotos pe cât era acesta de liniștit. Noul-venit își făcea părinții fericiți așa cum el nu fusese în stare niciodată. Ajuns la vârsta adultă, Serge se ceartă cu toată lumea. La începutul unei relații, totul merge bine. Este drăguț și amabil, are chiar o atitudine protectoare. într-o zi sau alta, totul se strică din senin. Serge se enervează și rupe relația. S-ar spune că are nevoie de alții pentru a-și elibera la momentul oportun o furie care vine de departe. Când trântește poarta, cei apropiați pun asta pe seama susceptibilității lui. Cum reacționează la cea mai mică „atingere”, nimeni nu îndrăznește să-i spună nimic. Toți se poartă cu grijă ca să nu-i declanșeze vreo criză de furie. Prin agresivitatea lui, preia controlul asupra celorlalți, asupra mediului ; distruge pentru a nu fi distrus. Nesiguranța lui interioară este atât de puternică, încât nu-și poate permite să o lase la lumină.

Câteva cuvinte despre Cristophe, fratele mai mic al lui ; nu se desparte de calmante. Angoasele îi paralizează

viața socială și afectivă. îi vine foarte greu să se afirme în viață fiindcă n-a avut acces la propriile sentimente de furie.

Apelând la metafora racket-ului mafiot care vă propune să vă protejeze în schimbul unei sume de bani, analiza tranzacțională numește „racket-uri” aceste sentimente pe care le împingem în față pentru a ascunde altele, obținând totodată avantaje din partea anturajului. Un racket se recunoaște după caracterul său sistematic și repetitiv. Este un sentiment străvechi, nu o reacție la situația prezentă, bazat pe un sistem de convingeri care a fost confirmat prin

percepții selective. O persoană poate fi cu atât mai blocată în această închisoare emoțională cu cât comportamentele de tip racket îi oferă o siguranță iluzorie. Poate nu sunt confortabile, dar cel puțin sunt familiare, deci liniștitoare. Fac ca reacțiile celorlalți să fie mai mult sau mai puțin previzibile. Doar că nu toți oamenii pe care-i întâlnim la vârsta adultă reacționează ca tata sau mama, ceea ce uneori ne surprinde peste măsură.

Crize de nervi și de leșin

S-a reunit tot grupul și de o oră lucrează fără întrerupere la tema zilei. Dintr-o dată, Jacqueline se prăbușește pe jos, gata să se sufoce. Respiră anevoios. Mâinile i se crispează, are hiperven-tilație. Unul dintre membrii grupului se repede la ea cu o pungă de plastic, ca s-o ajute să-și inspire propriul gaz carbonic, micșorând astfel aportul de oxigen. Jacqueline se liniștește ; criza a trecut. Suferă de spasmofilie și are sentimentul că nu-și poate controla crizele. Acestea se pot declanșa în orice moment și, din păcate, cel mai adesea în public.

După ce analizează situația, Jacqueline își dă seama că, de fiecare dată, criza este asociată cu o emoție. Incapabilă să spună nu, să se opună sau să-și exprime sentimentele în fața altora, cea mai măruntă neplăcere o face să se sufoce.

„Nervii” se descarcă de tensiunile acumulate, dar emoția subiacentă rămâne refulată.

Ivana începe să plângă de fiecare dată când i se reproșează

ceva... Copiii ei ar vrea să discute cu ea despre trecutul lor, dar imediat ce încearcă să-i pună o întrebare despre nașterea lor sau despre vârsta la care le-au ieșit primii dinți, mama izbucnește în hohote de plâns ; se consideră deopotrivă vinovată : „Nu sunt în stare să fac nimic ca lumea !” și nevinovată : „Ați fost niște copii fericiți, nu-i adevărat, nu v-a lipsit nimic, ați fost mai bine

îngrijiți decât alții...” își însoțește justificările de reproșuri privind lipsa lor de recunoștință. Nu numai că nu se poate discuta cu ea, dar copiii ei sunt nevoiți s-o consoleze, rămânând neputincioși și frustrați. Mama se izolează de ei prin zidul hiperemotivității.

„Crizele de nervi”, accesele de spasmofilie, hohotele de plâns, anumite crize de astm sau pierderea cunoștinței — evadarea în inconștient — sunt mecanisme de apărare. Stratul superficial al hipersensibilității maschează sentimentele autentice. Sunt racket-uri construite pentru a evita confruntarea cu niște trăiri mult prea violente.

Dincolo de carapace, hiper emotivitatea stă la pândă. Crizele survin atunci când un detaliu, o informație, o imagine, o întrebare riscă să zdruncine zidul de protecție și să trezească emoțiile refulate. Crizele sunt deopotrivă încercări de a striga un lucru pe care nimeni nu vrea să audă... și de a-1 trece sub tăcere.

Reacțiile au un avantaj secundar : controlul anturajului. Ele provoacă frică ; ceilalți vă menajează. Ele îi țin pe ceilalți la distanță și îngroapă adevăratele emoții în profunzimile inconștientului.

Racket-ul este un proces inconștient. Ceilalți se pot simți manipulați, dar în primul rând persoana în cauză se manipulează pe sine. Totuși, unii profită în mod conștient de emoțiile lor exagerate și de puterea pe care le-o conferă acestea.

Când racket-ul devine manipulare conștientă

Henri a ajuns să-și folosească în mod conștient crizele de furie pentru a-și vizita amanta, fără ca nimeni să aibă vreo bănuială și fără să se simtă vinovat. Strategia lui este simplă : caută o ocazie de a se înfuria pe soția lui. Un nasture descusut, o observație în plus, cea mai măruntă neînțelegere capătă proporții colosale. Domnul face scandal. Trântește ușa... și se duce la amantă. Soția se simte vinovată de plecarea lui, se frământă fiindcă a provocat din nou o

scenă. îl crede pe Henri ; vrea să creadă în continuare că nasturele descusut este cel care a declanșat criza. Este din ce în ce mai supusă și mai atentă să nu-și rănească sau dezamăgească soțul... Asta nu face decât să înrăutățească situația, fiindcă Henri este prins în propriul lui joc. îl enervează că ea este prea amabilă, prea supusă, ceea ce-1 obligă să găsească motive tot mai banale ca să trântească ușa. Va începe s-o umilească. N-ar fi vrut (în mod conștient) să se poarte atât de rău cu ea... dar ea îl „obligă”. Și-apoi, îi detestăm pe cei cărora le facem rău !

Racket-ul lui Henri este mai mult sau mai puțin conștient. Propriul lui joc îl duce dincolo de ceea ce premeditase. Nu se preface că se înfurie. Se simte constrâns, blocat, nu de căsnicia lui, cum îi spune uneori soției, ci de jocul pe care l-a inițiat.

Gelozia, sentiment firesc sau „racket" ?

Gelozia este un sentiment firesc, un amestec de frică, durere și furie. Atunci când o refulăm vreme îndelungată, poate să izbucnească într-un torent emoțional incontrolabil, în care se împletesc dragostea și furia în legătură cu felul în care am fost tratați, invidia și gelozia fiindcă persoana iubită își dăruiește afecțiunea altcuiva, umilirea și neputința, frustrarea și decepția.

Gelozia este un racket atunci când apare în afara oricărei infidelități sau persistă fără un motiv obiectiv.

Stef vine la mine, disperat ; suferă de depresie de când soția lui i-a mărturisit că are un prieten. Nu un amant — sau nu încă — ci un bărbat cu care poate să vorbească, un bărbat care o asculta. Stef s-a simțit trădat, lumea s-a prăbușit, nu reușește să-și revină.

Intensitatea sentimentelor indică o cauză mai îndepărtată decât situația actuală. Este vorba despre un racket. în timpul terapiei, Stef descoperă că-și folosește sentimentele de gelozie pentru a ascunde adevărata problemă : viața lui este pustie. Are o soție, doi copii, o

casă frumoasă... dar în interior e pustiu. De când s-a căsătorit, nu s-a gândit decât la un singur lucru : la casă. Trebuia să câștige mulți bani ca să se instaleze confortabil. Plin de o ranchiună inconștientă împotriva acestei situații care-1 obliga să asigure nevoile familiale, a uitat de soție, de copii și de el însuși. Avea impresia că se ocupă de el atunci când ieșea seara cu prietenii... Devine conștient că nu era decât o iluzie. Fugea de sine însuși, de confruntarea cu soția lui. Astăzi înțelege. N-a avut niciodată ocazia să fîe el însuși cu adevărat. Cu o mamă autoritară, puțin afectuoasă și un tată absent, a învățat să asculte, să se supună, să fîe băiețelul cuminte. Nu-și cunoaște adevăratele nevoi fiindcă n-a avut dreptul la ele. Niciodată n-a refuzat-o pe mama lui. Nu știe prea bine cine este.

De vreme ce singura lui preocupare era cum să câștige bani ca să-și construiască o casă, a fugit multă vreme după o dorință falsă — o dorință a mamei sale. Odată casa construită, programul terminat, ce mai era de făcut ? în acel moment, catastrofa — în sensul matematic al termenului — punctului de ruptură l-a zdruncinat.

A fost nevoie de această explozie emoțională pe un cer plumburiu pentru ca Stef să înțeleagă, într-un târziu, că nu era fericit, că nici soția lui nu era fericită și că relația de cuplu mergea prost. Grație acestei încercări, a vorbit în cele din urmă cu soția lui, a ascultat-o, a încercat să înțeleagă ce s-a întâmplat.

Orice sentiment care se repetă este un racket. Cum să scăpăm de el ? Reînvățând să simțim și să ne exprimăm sentimentele reale.

12

Nu știu de unde vine

Ni se întâmplă să fîm surprinși de intensitatea unei emoții. Trăirea declanșată este în acord cu declanșatorul. Frica este provocată de o amenințare, furia de o nedreptate, deci nu este vorba despre un racket. Dar ceva ne spune că această emoție nu ne aparține, chiar dacă este exagerată și disproporționată.

Sunt în joc mai multe procese psihice. Moșteniri de la generațiile anterioare, „elastice” sau resuscitări ale propriei noastre istorii, fobii, deplasări ale emoțiilor, transferuri și proiecții...

Picătura care face să se reverse paharul

Muriel se războiește pentru ca Justin să-și asume partea lui de treburi casnice. Mai precis, se luptă în mintea ei, fiindcă nu vorbește niciodată deschis cu el. I-a spus o dată, la început de tot, că dorește să-l vadă că ia parte la sarcinile cotidiene și asta a fost tot. Când găsește pe jos o șosetă de-a lui, o ridică ostentativ, dar în liniște. La fiecare abatere de-a soțului, mai adaugă un motiv de ranchiună pe lista deja lungă. Ține mental socoteala a ceea ce face fiecare. Când povara devine prea grea sau când a acumulat destule resentimente ca să aibă energie pentru a exploda, face o criză. Un detaliu este suficient pentru a o declanșa. Justin consideră că scenele ei sunt exagerate. Nu înțelege : „Doar n-o să faci iar o criză fiindcă nu mi-am pus periuța de dinți în pahar !”

între crize, îl face pe Justin să plătească în „monedă afectivă” {după termenul lui J. Kaufmann). Se îndepărtează de el sufletește, se interiorizează. Refuză sărutările pe care Justin i le dăruiește cu atâta tandrețe. Nu prea mare are chef să facă dragoste.

Scena rupe zăgazurile... Reproșurile se împletesc cu lacrimi. Comportamentele criticate în cursul unei crize nu sunt însă iertate, rămân în contul de datorii al celuilalt, pentru a ieși din nou la lumină la viitoarea „reglare de conturi”.

După criză, Justin și Muriel se împacă în pat, întreținând iluzia unei atmosfere senine. Furtuna a trecut. Dar va reveni,

fiindcă condițiile exploziei au rămas.

Când nu reușim să ne exprimăm frustrările și nevoile pe

măsură ce apar, resentimentele se acumulează. Strângem în noi vorbele nerostite și micile ranchiune, iar într-o bună zi paharul se umple. Emoția pe care o exprimăm este exagerată și se revarsă fără ca noi să avem nici un fel de putere asupra problemei.

Crize de neînțeles

Uneori trăim emoții a căror origine nu reușim s-o identificăm. Dăm vina pe oboseală, pe stresul acumulat... Aceste fierberi interioare par de neînțeles ; oare chiar apar din senin ?

Odile s-a supărat pe soțul ei duminica trecută. Nu știe de ce. îi cer să-mi povestească împrejurările în care s-a născut emoția.

Plecaseră în week-end cu niște prieteni de-ai soțului. Totul fusese bine. Când închideau ușa, a cuprins-o o senzație de exasperare. O cheie așezată prost a servit drept declanșator ; și-a vărsat năduful pe soțul ei... O rog pe Odile să-mi vorbească mai mult despre acel week-end ; cum se simțise ?

„Nu m-am simțit în largul meu. N-aveam nimic să le spun, nu m-am integrat.”

Prin urmare, Odile s-a simțit exclusă. Cu toate acestea, dacă privim mai îndeaproape, prietenii au fost primitori. Ar fi avut mai multe ocazii să-și găsească locul, dar se reținuse. De ce ? Din timiditate ? Nu, din spirit de răzbunare !

Odile n-are încredere în ea. De multe ori îi vine greu vorbească de teamă să nu fie neinteresantă, să nu pară incultă, fiindcă nu știe să-

și susțină părerea... Conștientă de dificultățile ei relaționale, s-a pregătit în vederea acestui week-end. Cunoscând regiunea, se hotărâse să folosească acest avantaj pentru a intra în relație cu prietenii. Urma să le servească drept ghid. Dar s-a lovit de un obstacol : prietenii n-au vrut să iasă ! Au preferat să stea în grădină și n-au arătat nici cea mai mică curiozitate față de plimbările propuse de Odile. A fost foarte dezamăgită și n-a mai spus nimic. In timp ce închideau ușa, furia a ieșit la suprafață și Odile și-a agresat soțul pe nedrept. Nu le-a spus niciodată prietenilor de ce voia atât de mult să-i ducă la plimbare. Probabil că n-aveau să-i închidă ușa în nas, dar cum să-și închipuie că o plimbare nu însemna doar să viziteze regiunea, ci s-o cunoască pe Odile !

Inima are rațiunile ei pe care mintea nu le cunoaște. Emoțiile nu sunt atât de iraționale pe cât am vrea să credem uneori. Descifrând sensul „ieșirilor” noastre intempestive, putem evita destrămarea relațiilor apropiate.

Cartofii fierbinți

Nathalie Zadje a realizat un studiu foarte important asupra emoțiilor trăite de copiii supraviețuitorilor lagărelor de concentrare naziste. în cartea ei Enfants de survivants (Copii de supraviețuitori), ne relatează povestea următoare : „Sylvie se consideră o femeie mult prea sensibilă, care plânge pentru orice fleac și care resimte nefericirea altora de o manieră copleșitoare. îi ascultă pe ceilalți și suferă de lipsă de atenție din partea prietenilor[12]”... Singura persoană de care este apropiată cu adevărat este mama ei, Sarah, supraviețuitoare de la Auschwitz. Patruzeci de ani mai târziu, Sarah încă mai are coșmaruri și geme în timpul nopții. Sylvie își admiră mama nespus. La fel ca pentru mulți copii de supraviețuitori, istoria este încă prezentă... încearcă să găsească un sens, să-și cunoască originea.

„Mama mea este o femeie foarte puternică și plină de viață. Nu se lasă niciodată pradă tristeții, n-am văzut-o niciodată plângând . ”

Sylvie caută informații prin toate mijloacele, citește multe cărți, vede toate filmele care apar. O ascultă pe Sarah, dar nu-i pune întrebări. „Nu îndrăznesc s-o întreb fiindcă mi-e teamă să nu ne facă rău amândurora.” Sarah evocă doar frânturi din trecut. „Deși a auzit dintotdeauna vorbindu-se despre deportare, Sylvie are impresia că nu știe nimic. Ca și cum vorbele mamei sale n-ar constitui o relatare, n-ar avea logică narativă. De atunci, Sylvie este chinuită de frici și imagini terifiante ; este terorizată de enigme pe care nu reușește să le descifreze, cărora nu poate să le dea un sens. Are coșmaruri, la fel ca mama ei, dar nu le povestește nimănui.”

Sylvie se percepe ca fiind emotivă și prea sensibilă. Hiper-emotivitatea ei este o reflexie a hiperemotivității mamei. Deoarece aceasta și-a refulat trăirile, Sylvie și-a asumat exprimarea lor.

’ Ororile din lagăre au fost atât de cumplite, încât întreaga societate a încercat să minimizeze impactul psihic asupra supraviețuitorilor. N-au avut parte de nici un fel de însoțire psihologică, nici măcar de recunoașterea celor trăite. A fost nevoie de ani și ani pentru ca adevărul să iasă la lumină. Mulți supraviețuitori n-au avut altă alegere decât să-și refuleze emoțiile trăite în acea perioadă din viața lor. Dar trăirile refulate rămân active în inconstient.

Iar copiii călăilor ? Nu o duc bine. Copiii naziștilor poartă povara sentimentelor de vinovăție pe care părinții lor n-au vrut să le accepte. (Naître coupable, naître victime — „Să te naști vinovat, să te naști victimă” de Peter Sichrovsky).

12. Enfants de survivants, p. 62.

Procesul de transmisie de la o generație la alta este recunoscut de majoritatea școlilor de psihoterapie. Puterea lui este impresionantă.

în analiza tranzacțională a primit denumirea sugestivă de „cartof fierbinte”. Asemenea unui cartof fierbinte pe care-1 dăm din mână-n mână ca să nu ne frigem, oamenii îsi transmit emotiile din generație în generație. Generația următoare nu poate gestiona niște emoții care nu-i aparțin Prin urmare, rămane

prizoniera lor până când le identifica adevărata origine. Astăzi totul v-a mers pe dos. Dimineața ați pierdut autobuzul, au fost probleme cu calculatorul... pe scurt, v-ați stricat toată ziua. Sperați ca acasă să vă bucurați de odihna binemeritată. Ca și cum ar face-o dinadins, copiii dvs. sunt deosebit de nervoși ; seara este punctată de crize de furie și de plâns. Micuții dvs. sunt ca niște bureți. Ei percep valurile de emoție acumulate și nu sunt în stare să se ferească de ele, fiindcă nu știu să le identifice... Ei n-au văzut autobuzul, pe șeful dvs. sau calculatorul, iar dvs. nu le-ați vorbit despre emoțiile trăite. Cel mult le-ați dat faptele, așa cum mama lui Sylvie vorbea fără să vorbească. Istoria exterioară nu este cea mai importantă. Pentru a nu fî copleșiți de emoțiile noastre, copiii au nevoie de istoria interioară.

' Singurul mod de a nu le transmite celorlalți frustrările,

furiile, groaza sau disperarea noastră este să le împărtășim !

A împărtăși nu înseamnă a ne destăinui pentru a fî consolați de ceilalți. Nu acesta este rolul lor. A le împărtăși copiilor înseamnă pur și simplu să le dezvăluim viața noastră interioară pentru ca ei să se regăsească în ea, să învețe să facă diferența între propriile lor emoții și emoțiile noastre și să nu și le asume pe acestea din urmă.

De prea multe ori, sub pretextul că ne protejăm copiii, nu le spunem nimic despre grijile, problemele, fricile care ne frământă. Dar copiii le percep și, fiind incapabili să le identifice, și le asumă. Și-atunci constatați că, spre marea dvs. surprindere, copiii reflectă emoțiile dvs. ascunse. Atât emoțiile pe care le trăiți în fiecare zi, cât și pe cele pe care le țineți în dvs. din fragedă copilărie. Ei vă arată șinele dvs.

interior, acea parte din dvs. pe care nu vreți s-o arătați sau să vedeți. Iar dacă nu o fac în copilărie, aveți motive să vă temeți că o vor face când vor deveni adulți. îi veți vedea căzând în aceleași capcane ca dvs., ca și cum ar repeta viața dvs., deși poate ați încercat să procedați cu ei exact invers decât au procedat părinții cu dvs.

Adeline a suferit mult văzându-și mama, pe Paula, înșelată de tatăl ei. Paula plângea adesea, incapabilă să reacționeze. Mai târziu, Adeline s-a măritat... iar soțul ei a înșelat-o. Să fie doar o coincidență ? Femeile ale căror mame au fost înșelate acceptă mult mai multe decât altele. Nu-i întotdeauna simplu să-ți dai voie să fii mai fericită decât mama ta și să te eliberezi de datoria de a-i alina suferințele !

Elasticele

Atunci când o emoție este disproporționată în contextul dat, când este exagerată sau, dimpotrivă, insuficientă, probabil că ea nu se referă la prezent, ci este de fapt un răspuns la o situație veche, rămasă nerezolvată. în analiza tranzacțională, această dinamică poartă numele de elastic. Un eveniment actual ne readuce, asemenea unui elastic, într-o situație dureroasă din trecut. Evident, este inutil să exprimăm sentimentul elastic, el este o reacție adaptată la niște împrejurări trecute și nu la prezent. Vechea emoție trebuie să se exteriorizeze în raport cu evenimentul de atunci.

într-o seară, Eglantine le citește o carte celor doi băieți ai ei. Este vorba despre un bebeluș abandonat de părinții lui și primit de o altă familie. Spre stupefacția băieților, prea puțin impresionați de poveste, mama izbucnește în hohote de plâns. îi culcă pe copii și încearcă să înțeleagă. Recitește cartea — cu același efect. Povestea readuce la viață propria ei istorie. Când avea patru ani, părinții ei au fost nevoiți să lipsească mai multe săptămâni ca s-o însoțească pe sora ei mai mare la un spital parizian, aflat la peste cinci sute de kilometri depărtare. încredințată în grabă unei femei pe care nu o cunoștea, s-

a simțit foarte singură și abandonată. La vremea aceea, nimeni nu i-a auzit suferința, nimeni nu s-a preocupat de ceea ce simțea. Prinși de urgența și gravitatea problemelor fiicei mai mari, și în general surzi la nevoile ei, părinții nu i-au acordat nici timp, nici atenție. De fiecare dată când recitea această cărticică pentru copii care-i retrezea emoții demult îngropate, ochii i se umpleau de lacrimi.^

La ședința de terapie, a reușit să exteriorizeze urletele de frică rămase în sufletul ei, sâ lase să curgă lacrimile grele ale disperării, să acceadă la furia împotriva părinților ei — autorii acestei tragedii, care nu știuseră să-i asculte nevoile legitime^

După această descărcare emoțională și după ce a înțeles, cu mintea și detașarea de adult, ceea ce nu putuse înțelege pe vremea aceea, Eglantine a luat din nou cartea în mâini... și, cu plăcere și surprindere, a citit-o fără a avea reacții emoționale exagerate.

P Pentru a ..dezlega elasticul”, este suficient să urmăm firul emoției trăite, derulând amintirile până la prima ocazie în care am simți t-o... dar n-am exprimat-o? O dată ce arh regăsit situația care~ne^zaTrezit^atâtea sentimente, o vom „vindecai Mai întâi trebuie să redeschidem rana ca s-o curățăm ; să scoatem la lumină toate emoțiile care n-au fost auzite ; apoi s-o închidem la loc exprimând în cuvinte cele trăite, dând un sens celor întâmplate.

Susceptibiltatea

Elasticul nu este întotdeauna legat de un eveniment precis. Este posibil să ne fî format anumite obiceiuri comportamentale sau convingeri ca reacție la o ambianță, la o acumulare de observații mărunte, la o funcționare familială cotidiană și repetitivă.

„Ne lăfaim, nu ?” David soarbe dintr-un suc de fructe, instalat confortabil într-un șezlong. Această remarcă amicală și întru totul banală îl rănește profund. Se simte judecat de prietenul lui,

se simte vinovat fiindcă n-a fost văzut săpând, plantând sau smulgând buruienile — pe scurt, în activitate. Prietenul a lovit la țintă cu inocență. Părinții lui David nu ratau nici o ocazie să-i spună că e un puturos. Ani întregi s-a simțit „nepotrivit”. Reproșurile primite l-au făcut să creadă că nu era băiețelul așteptat de părinții lui. Are treizeci și opt de ani, dar ori de câte ori i se pare că cineva îl judecă, revine în copilăria lui solitară și neînțeleasă.

Pentru a se elibera de acest „elastic” legat de judecată, David trebuie să denunțe reproșurile părintești, să înțeleagă că acestea erau nedrepte. După cum vom vedea mai târziu, lenea este un

Latent al depresiei. Pentru a înfrunta autoritatea tatălui său și înjosirile“sale permanente, David pur și simplu făcea grevă... Nu era „puturos”, ci suferea pentru că nu era acceptat de tatăl său. Luând în considerare suferința și nu judecățile, astăzi David poate să dezlege elasticul care îl face mereu să se simtă singur și neînțeles.

Transferuri și proiecții

„Cât poți să fii de zgârcită !” Robert este foarte agresiv cu Camille, soacra lui ; o acuză... de tot ceea ce nu-i poate reproșa propriei sale mame. Camille nu înțelege. Este foarte generoasă cu copiii ei, ca de altfel cu toată lumea. Insultele lui Robert o rănesc, dar le acceptă fără să spună nimic. Nu vrea să facă valuri. Din acest motiv Robert a ales-o pentru a se defula. își iubește mult soacra. Asta îi dă curaj.

în cuplu sau la serviciu, cei din jur ne amintesc, printr-un detaliu, o trăsătură comună sau o poziție similară, de cineva din țrecut. Le atribuim oamenilor de astăzi caracteristici ale persoa-nelor cfintrecut. Așa se întâmplă că, uneori, ne simțim tentatî să stricăm sau chiar să distrugem relații importante pentru noi. Re-vărsăm asupra celor în care avem încredere ranchiuna și sentimentele noastre provocate de frustrări străvechi, pe care însă nu le-am putut exprima față de persoanele din copilăria noastră.

Acesta este mecanismul transferului. Redus mult prea des la un sentiment de dragoste pentru psihanalist, transferul este

de fapt un proces complex. Pacientul proiectează asupra psihanalistului imagini din propria copilărie — lucru cu atât mai ușor de făcut cu cât acesta din urmă se dezvăluie foarte puțin. Pacientul pune pe seama lui sentimente, gânduri, intenții care (presupune că) aparțineau părinților lui (sau fraților, surorilor, bunicilor...)

Transferul nu este rezervat psihanaliștilor ; este un mecanism psihic foarte răspândit. Transferul este o particularitate a proiecției. Ne face să trăim într-o lume a iluziei și ne perturbă relațiile cu ceilalți.

Stéphanie este infirmieră. Iată ce spune despre supraveghetoarea ei : „Mă detestă, mă eclipsează. în plus, o cheamă la fel ca pe sora mea.... Christiane a fost întotdeauna mai interesantă decât mine, este drăguță, o place toată lumea, este destinsă, eu sunt mereu în urmă, n-am curaj, n-am nimic de spus, mereu am fost în umbra ei.”

Fantasme paranoice

E posibil să ne facem singuri idei „paranoice” (cuvântul paranoia este folosit aici cu sensul de frică exagerată, de senzație că cineva ne vrea răul. Nu este vorba despre paranoia ca tulburare patologică, aceasta depășind scopul cărții de față).

Christophe este un băiat politicos, mai degrabă timid și rezervat. Dar când merge pe stradă, sau când atenția nu îi este ocupată cu altceva, în minte îi răsar scene violente, imagini izolate de cuțite, accidente... uneori chiar adevărate filme. Urmăriri, crime, incendii... Christophe are o imaginație bogată, dar proiecțiile de pe ecranul lui interior includ întotdeauna râuri de sânge și drame. Uneori joacă rolul eroului curajos, dar cel mai adesea este victima molestată.

Fiecare dintre noi are propria lui „colecție” mentală de filme, de ; scenarii diverse care-i transpun viața în imagini ; acestea simt

fantasmele. Elementele de violență dorințele agresive sunt de fapt ale noastre, dar le proiectăm asupra altora. Ele sunt

reflexii ale emoțiilor noastre refulate, proiecții ale propriilor noastre trăiri, prezente sau trecute. Ele servesc deopotrivă la reducerea tensiunilor interioare și la menținerea negării.

Este important să descifrăm aceste mesaje pe care ni le trimite inconștientul. Dincolo de orice fantasmă paranoică se află o suferință.

Christophe are foarte multă furie îrî el. Copilăria lui a fost

/un pustiu) își amintește că în adolescență rămânea ore întregi întins în pat, așteptând să treacă timpul. Nimeni nu se interesa de el. Pentru toată lumea era băiatul cel politicos. Sentimentele lui de furie și neputință nu se exprimau decât prin afișele pe

care le lipea pe pereții camerei sau în muzica pe care o asculta cu volumul la maxim. Era un revoluționar, dar numai în capul lui. N-a îndrăznit niciodată să militeze. îi disprețuia pe adulți, îndeosebi pe cei bogați. Astăzi, când se întoarce acasă, Christophe grăbește pasul. Locuiește într-un oraș. Se teme să nu dea peste vreo bandă de adolescenți fără ocupație. Se teme de privirile lor, de remarcile lor, de violența lor potențială. Pune pe seama lor ura și disprețul pe care le-a trăit el însuși în adolescență. „Au ceva cu mine.” Christophe se pune în mintea lor și le atribuie gânduri agresive.

Sugarul este egocentric în mod natural. Trăind în simbioză cu mediul din jur, este centrul lumii. încă nu este capabil să se detașeze de el însuși și să-și închipuie că purtarea celorlalți are un motiv de a fî în afara lui. Dincolo de egocentrismul lui Cristophe (care interpretează comportamentele celorlalți ca fiind legate de el) se află nevoia de a se simți important pentru altcineva. Pentru părinții lui aproape că nici n-a existat.

Recunoașterea și acceptarea adevăratelor noastre emoții ne permit să nu mai proiectăm asupra altora trecutul nostru, trăirile și gândurile noastre, și să avem relații mai autentice și mai rodnice cu cei din jur.

împărtășirea fantasmelor paranoice — un exercițiu de gramatică relațională

De la începutul anilor șaptezeci, Claude Steiner, unul dintre pionierii analizei tranzacționale, conduce grupe de „gramatică relațională". Așezați în cerc, în cadrul protector pe care-1 asigură promisiunea de confidențialitate, participanții sunt invitați să-și formuleze sentimentele și fantasmele în modul următor :

Când... (situație sau acțiune)

mă simt... (sentiment)

fiindcă am fantasma că tu...

îmi imaginez că tu... am impresia că tu...

Fiecare își împărtășește trăirea : „Mi-e frică să vorbesc în fața dvs. deoarece cred că o să mă judecați" / „Când vorbesc și tu te uiți în altă parte, îmi închipui că mă crezi prost" / „Sunt furios fiindcă m-ai întrerupt când vorbeam" / „Când îmi vorbești despre fata aceasta, am impresia că încerci să-mi spui ceva fără să îndrăznești să-mi spui în față, așa e ?" / „Cred că ești foarte frumoasă și, când te văd, mi se pare că sunt urâtă și sunt geloasă."

Acest exercițiu extrem de simplu este foarte dificil. Am învățat să ne ascundem emoțiile, nu ne place să ne expunem,

vorbind despre fantasmele noastre. Cu toate acestea, ar fî mare nevoie să verificăm în raport cu ceilalți „intuițiile" sau certitudinile noastre. Dar proiecțiile noastre paranoice confirmă atât de bine (foarte firesc, de vreme ce noi le-am creat) ideile negative pe care le

avem despre noi înșine, încât nu vedem necesitatea acestui lucru. „Crede că sunt prost, e normal, niciodată n-am nimic de spus, întotdeauna am fost un idiot.”

Ne trec prin cap tot felul de lucruri iraționale... însă capabile să ne submineze moralul.

Care sunt fantasmele dvs. paranoice ? Identificați-le și încercați să le exprimați.

„Când pleci fără să-mi spui nimic, mă simt părăsit(ă) fiindcă am fantasma că nu ți se par interesant(ă) și că te-ai plictisit de mine. ”

„Când pleci în camera ta fără să te mai uiți la mine, fără să-mi vorbești, am impresia că am spus ceva ce nu trebuia.”

13

Evaluați-vă coeficientul emoțional

QE, coeficientul emoțional, este noua cheie a succesului în Statele Unite. Să nu-1 dăm la o parte clasificându-1 drept un fenomen la modă sau un gadget american. Nașterea și reușita lui arată că am devenit conștienți de un lucru : necesitatea dezvoltării potențialului uman. Pe unii i-ar putea neliniști utilizarea abuzivă a testelor de evaluare emoțională. însă nu se pune problema să ne exprimăm în cifre viața emoțională sau să propunem o standardizare oarecare a ei. Termenul de coeficient emoțional, analogul celebrului coeficient intelectual, este un truc de vânzări. Este un termen din media și trebuie înțeles ca atare. IQ este foarte prețuit în Statele Unite. în Franța se bucură de mai puțină importanță decât diplomele (ceea ce e departe de a fi o alegere bună). Conceptul de QE ne invită să acordăm mai multă atenție vieții noastre emoționale.

Bifați răspunsurile care vi se par cele mai apropiate de ceea ce trăiți. Nu există „corecții” și nici cifre. Evaluați-vă singur poziția și progresele pe care trebuie să le faceți. Scopul acestui test este acela

de a vă permite să vă puneți întrebări și să identificați progresele necesare, nu să vă încadrați într-o categorie.

La fel ca orice alt test, are limitările lui ; n-ar avea sens să adunați estimările pentru fiecare competență, așa cum n-ar avea sens sa adunați numărul de plante, de mobile, de cărți, de obiecte, de fructe și de legume pe care le aveți acasă.

Pe săgeata desenată după fiecare întrebare, deplasați cursorul în funcție de percepția dvs. Săgețile sunt numerotate și vor fi adunate la un loc la sfârșitul testului, ca să vă puteți face o imagine vizuală asupra competențelor dvs. emoționale.

niciodată ------------------------->întotdeauna

0 Sunteți capabil să rămâneți conștient de respirația dvs, în timp ce vă desfășurați activitățile :

□ Întotdeauna

□ aproape întotdeauna

□ uneori

□ rareori

□ niciodată

niciodată

1

întotdeauna

0 Știți să recunoașteți în dvs. :

□ frica □ furia □ tristețea □ dragostea □ bucuria

□ toate emoțiile

---

nici o emoție toate emoțiile

2

0 Știți să identificați factorul declanșator al emoției dvs. :

□ întotdeauna

□ aproape întotdeauna

□ uneori

□ rareori

□ niciodată

niciodată

3

întotdeauna

0 Știți să identificați cauzele reale ale emoțiilor dvs. :

□ întotdeauna

□ aproape întotdeauna

□ uneori

□ rareori

□ niciodată

niciodată

4

-►

întotdeauna

0 Cănd sunteți tristfă) :

□ nu sunt niciodată trist(ă)

□ sunt mai curând irascibil(ă), mă înfurii din orice fleac

□ răcesc

□ plâng singur(ă)

□ plâng în brațele cuiva care poate să mă asculte

79

->

niciodată plăng în brațele cuiva

O Cănd nu vă convine ceva, spuneți :

□ întotdeauna

□ aproape întotdeauna

□ uneori

□ rareori

□ niciodată

niciodată

întotdeauna

0 Vorbiți despre emoțiile dvs. profunde :

□ ușor și cu toată lumea

□ ușor, dar numai cu una sau câteva persoane

□ cu greu

□ e imposibil

---►

imposibil foarte ușor

7

0 Știți să vă manifestați bucuria : strigați, rădeți, îmbrăți șați pe cineva...

O da, cu ușurință

□ doar cu anumite persoane

□ spun că sunt mulțumit(ă), dar nu o arăt

□ mi-e rușine, plec privirea

□ deloc, vorbesc despre altceva ca să distrag atenția

-------►

deloc da, cu ușurință

8

0 Ca să duc un lucru la bun sfârșit, trebuie să fiu stimulat :

□ întotdeauna

□ aproape întotdeauna

□ uneori

□ rareori

□ niciodată

-►

niciodată

întotdeauna

9

Vi se întâmplă să faceți ceva care vine în contradicție cu stima față de propria persoană :

□ foarte des

□ adesea

□ uneori

□ rareori

□ niciodată

.V

> •

%

--->

foarte des   niciodată

10

0 Când sunteți singurul care susțineți o părere, în dezacord cu un grup de persoane :

□ nu sunt niciodată în dezacord cu alții

□ nu spun nimic, mă prefac că sunt de acord

□ nu spun nimic în timpul întâlnirii, dar pe hol sau în pauză îmi împărtășesc dezaprobarea unei persoane pe care o cunosc mai bine

□ devin agresiv, e posibil să-i insult

□ încerc să-i conving de punctul meu de vedere

□ le ascult ideile și le afirm pe ale mele

-►

nu sunt niciodată de altă părere   ascult și îmi afirm ideile

11

0 Cănd vă confruntați cu o nedreptate :

□ merg mai departe, nu vreau să văd

□ uit repede, îmi spun că asta-i viața, e trist, dar nu poți face nimic

□ mă simt trist și neputincios (oasă)

□ mă înfurii, vorbesc cu cei din jur

□ mă înfurii și încerc să fac ceva

-

merg mai departe   mă înfurii și încerc să acționez

12

0 In fața obstacolelor, vă descurajați :

□ foarte ușor

□ destul de ușor

□ depinde

□ destul de greu

□ niciodată

81

foarte ușor

13

-►

niciodată

O Când trebuie să vorbiți în public :

□ sunt paralizat de frică și dau înapoi

□ n-am niciodată trac

□ am trac și mă controlez

□ îmi spun că toată lumea are trac și îl depășesc

□ îmi accept tracul, folosesc energia acestuia



sunt paralizat n-am mă controlez toată lumea îmi folosesc de
frică trac e la fel tracul

14

0 Când într-un grup se așterne tăcerea :

□ nu suport, fac orice ca să sparg tăcerea

□ mă prefac că sunt ocupat cu altceva

□ mă simt prost

□ e-n regulă, las să treacă timpul

□ mă simt bine, în comuniune cu ceilalți

7 9

nu suport

15



mă simt în comuniune cu ceilalți

0 Când toată lumea este nervoasă, mă enervez și eu

□ întotdeauna

□ aproape întotdeauna

□ uneori

□ rareori

□ niciodată, știu să rezist contagiunii emoționale

—-->

întotdeauna niciodată

16

0 Vorbiți despre dvs. :

□ ușor și cu oameni de toate felurile

□ destul de ușor, dar numai cu anumite persoane

□ povestesc ce mi se întâmplă, fără să spun ce simt

□ doar când este în avantajul meu

□ niciodată

niciodată

17

-►

întotdeauna

82

O Spuneți bună ziua :

□ automat, sunt indiferent

□ dacă mi se întinde mâna

□ ascunzându-mi mâinile

□ ca să preiau puterea, să fiu primul

□ cu reținere

□ cu căldură, bucurie și empatie

sunt mă simt

indiferent prost

mă simt sunt afectuos

în largul meu și primitor

0 Știți să spuneți o vorbă bună persoanelor de la ghișee :

□ întotdeauna

□ aproape întotdeauna

□ uneori

□ rareori

□ niciodată

—-- —...... ' .... - - .... - >

niciodată întotdeauna

19

0 Știți să spuneți „Te iubesc” :

□ întotdeauna

□ aproape întotdeauna

□ uneori

□ rareori

□ niciodată

->

niciodată întotdeauna

20

0 Dacă vă simțiți intimidat în fața cuiva :

□ mă retrag și nu spun nimic

□ mă retrag și îl critic pe la spate

□ îl agresez

□ mă controlez, mă duc la el încercând să-mi ascund tensiunile

□ profit de această ocazie pentru a-1 vindeca pe copilul rușinos din mine, apoi nu mai sunt intimidat. Am încredere în mine și intru ușor în contact cu persoana.

-►

mă retrag critic agresez mă controlez vindec copilul din mine și mă duc la el și mă duc la el

(Săgeata merge în sensul contactului progresiv stabilit cu celălalt)

21

O Primiți un compliment :

□ îl ignorați

□ vă întrebați oare ce ascunde

□ minimizați situația

□ vă simțiți îndatorat și întoarceți complimentul

□ îl primiți

□ îl primiți și mulțumiți

-►

îl ignorați îl primiți și mulțumiți

22

0 Știți să cereți ceea ce aveți nevoie :

□ întotdeauna

□ aproape întotdeauna

□ uneori

□ rareori

□ niciodată

—-►

niciodată întotdeauna

23

0 Știți să refuzați ceea ce nu vă convine :

□ întotdeauna

□ aproape întotdeauna

□ uneori

□ rareori

□ niciodată

-►

întotdeauna

négociez

niciodată

24

0 Cănd aveți un conflict :

□ fug de problemă

□ mă supun sau încerc să domin

□ caut un intermediar

□ négociez

fug

25

0 Sunteți conștient de efectul comportamentului dvs. asu pra celorlalți

□ întotdeauna

□ aproape întotdeauna

84

□ uneori

□ rareori

□ niciodată

niciodată

întotdeauna

26

0 Știți să vă detașați de propriul punct de vedere și să vă puneți în locul altcuiva

□ întotdeauna

□ aproape întotdeauna

□ uneori

□ rareori

□ niciodată

-►

întotdeauna

niciodată

27

0 Când sunteti agresat :

□ mă simt vinovat în mod sistematic

□ pot deveni violent

□ sunt furios și o spun

□ nu spun nimic, îmi văd de drum

□ încerc să înțeleg ce a determinat-o pe persoana aceea să mă agreseze astfel, reacționez cu empatie

-

mă simt vinovat reacționez cu empatie

0 Știu să identific ce simt ceilalți :

□ întotdeauna

□ aproape întotdeauna

□ uneori

□ rareori

□ niciodată

-k

niciodată întotdeauna

29

0 Când ascultați pe cineva, nu vă puteți abține să nu-i dați sfaturi :

□ întotdeauna

□ aproape întotdeauna

85

□ uneori

□ rareori

□ niciodată

întotdeauna

30

-►

niciodată

0 Cănd cineva plânge :

□ nu suport, ies din cameră

□ încerc să-i distrag atenția

□ nu mă pot abține să nu plâng și eu

□ încerc să-l consolez

□ rămân în ascultarea emoției sale, sunt alături de el în inima mea

nu suport

31

-►

sunt alături de el

0 Cănd sunteți în situația de a lucra în echipă :

□ evit munca în echipă

□ am tendința să mă izolez

□ sunt una cu grupul, mă conformez majorității

□ mi-e frică, dar particip

□ iau inițiative, particip deschis, colaborez cu toată echipa

evit

32

-►

cooperez

Coeficientul emoțional nu se poate reduce la o cifră ; ca să vă faceți o idee cu privire la punctele dvs. forte și cele slabe, uniți vârfurile săgeților ca în figura următoare.

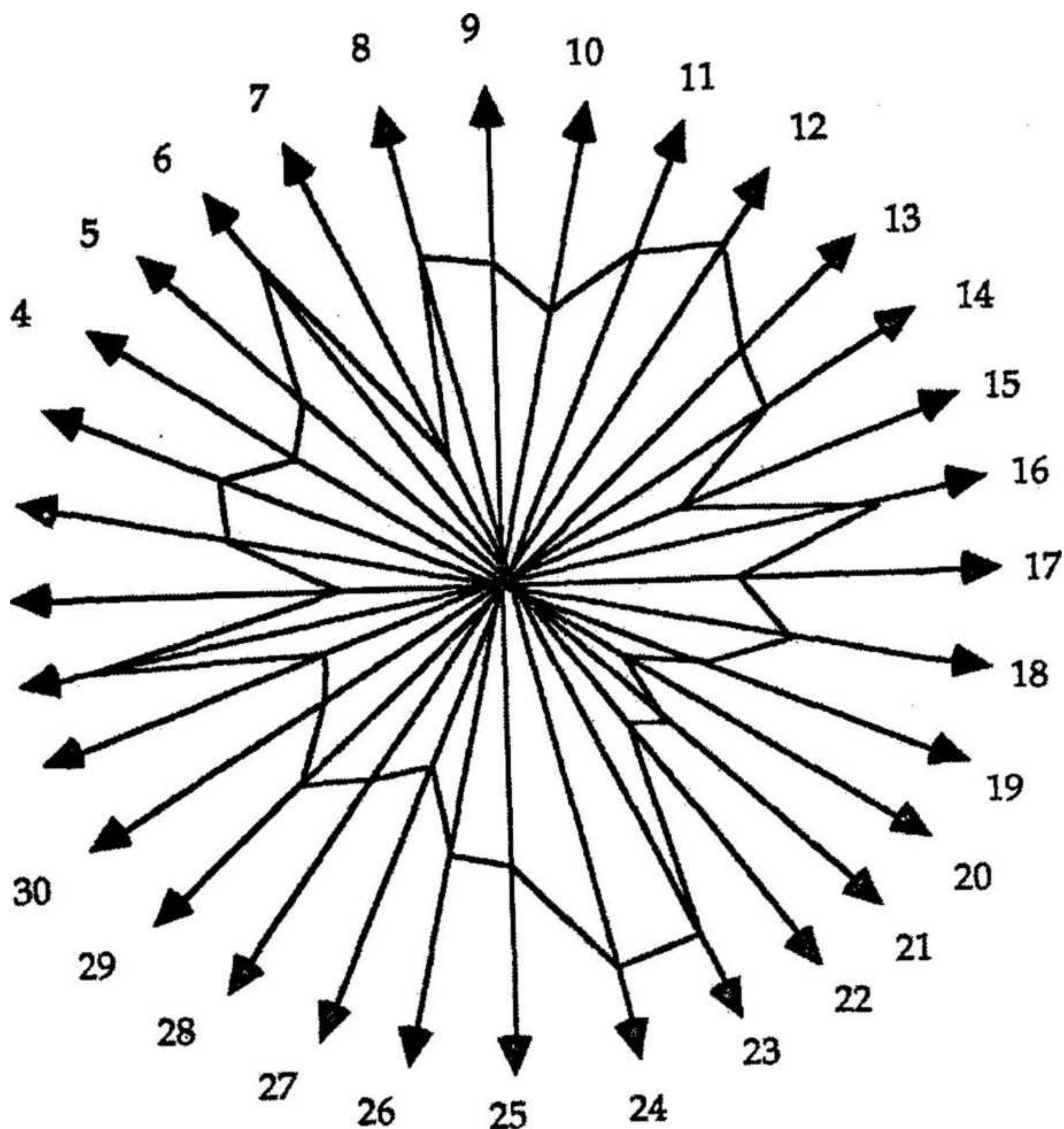
86

Iată cam ce ar trebui să obțineți :

2

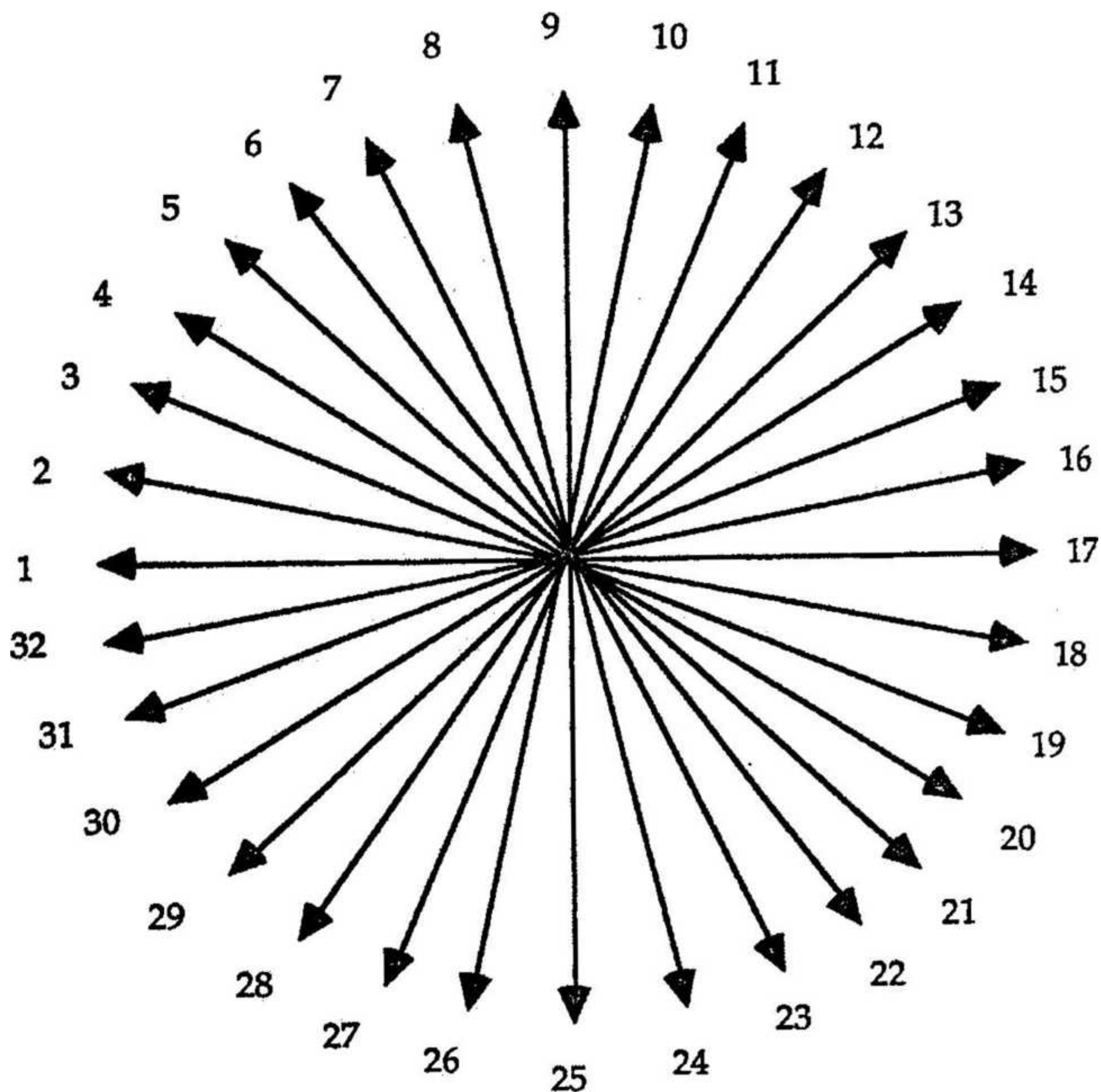
32

31



87

Notați rezultatele dvs. pe rozeta următoare și uniți vârfurile cursoa relor :



88

Observați-vă resursele : care sunt atu-urile dvs. în privința relațiilor ?

Remarcați zone prea limitate în personalitatea dvs. ?

Având în vedere rezultatele obținute, ce competențe emoționale sau relaționale vreți să vă dezvoltați ?

Iată câteva repere :

Săgețile de la 1 la 4 reflectă conștiința de sine ;

cele de la 5 la 8 măsoară facilitățile de exprimare emoțională ;

cele de la 9 la 13 — nivelul de autonomie ;

cele de la 14 la 17 — încrederea în dvs. ;

cele de la 18 la 25 — atitudinea față de ceilalți ; :

cele de la 26 la 31 — capacitatea dvs. de a asculta, de a-i

accepta pe ceilalți ;

32 reprezintă abilitatea dvs. de a evolua într-un grup.

Acestea fiind spuse, trebuie să știți că aceste separări sunt arbitrare ; folosiți rozeta ca pe un joc. Obiectivul testului este acela de a vă determina să reflectați la dvs. înșivă și să vă puneți întrebări, nu de a vă evalua.

Analizați punctele ; ce spun ele despre felul dvs. de a fi ? în exemplul nostru, punctele cele mai înalte se află pe săgețile 6, 11, 12, 16, 23, 24 și 32, toate reprezentând reacții asemănătoare furiei. Yvan are tendința de a fi irascibil, se exteriorizează ușor, se afirmă. Pe de altă parte, evită să-și simtă vulnerabilitatea și să o dezvăluie în fața altora, ceea ce-i afectează relațiile. Punctele cele mai joase se află pe săgețile 1, 7, 15 și 20 ; nu este în contact cu el însuși, nu știe nici să-și arate frica, nici să stea liniștit, nici — mai ales — să spună „Te iubesc”. Furia lui ascunde frica de intimitate.

Numeroasele chipuri ale fricii

14

In fața riscului

Pauline s-a dus cu surioara ei să adune vacile de pe pășune. Tatăl lor a uitat să le spună că taurul era acolo. Fetele trec de gard și se îndreaptă spre bovine. Taurul le vede... și trece la atac. Surioara are timp să fugă și să se pună la adăpost. Pauline nu. Se trântește pe jos și rămâne nemișcată. Are șase ani. Nu gândește, nu știe de ce a procedat așa, frica i-a dictat singurul comportament care o poate salva. Taurul se oprește, o adulmecă. Pauline este paralizată de frică. Rămâne acolo până când vine tatăl, pe care l-a chemat sora ei.

Frica este reacția organismului în fața unui pericol. Ea dă alarma și ne mobilizează resursele pentru a face față dificultății, în stare de alertă maximă, creierul analizează situația, confruntând datele aflate la dispoziție. Ne organizează protecția și alege cea mai bună atitudine : fugim, luptăm sau ne prefacem morți.

în anumite situații, frica ne face mai puternici. Mulți come-dianți spun că au nevoie de trac ca să joace intens. Atleții dau tot ce-i mai bun în ei în timpul concursurilor, în momentele de stres maxim. De ce unii dintre noi dau greș la examene ? se bâlbâie în public ? se simt paralizați în fața unui salt în gol, a unei întâlniri amoroase sau a unui telefon pentru a anula o cină ?

Interpretăm negativ bătăile inimii, mâinile umede și dorința de a o lua la fugă... Căutăm să ne controlăm, ne folosim energia pentru a încerca să ne reprimăm spaima.

Chiar și în situații de pericol extrem, frica (cu condiția să nu fîe exagerată sau minimizată) rămâne cel mai bun sfetnic. în pofida ideilor acceptate de toată lumea și pe care le prezintă filmele, oamenii care se descurcă cel mai bine nu sunt cei care se blindează, ci aceia care își ascultă emoțiile. Voluntarii de la PBI, Brigada internațională de pace, vizitează țări aflate în conflict, unde drepturile omului sunt încălcate. Nu sunt înarmați, nu iau parte la lupte. Obiectivul lor ? Să protejeze viețile omenești, să evite escaladarea violenței prin simpla lor prezență. Rolul lor este să fie acolo, să privească, să fie martori la ceea ce văd. Deoarece e mult mai dificil

să comiți infracțiuni în fața unor martori, ei protejează prin prezența lor pașnică, non-violentă. în pofida acordului prealabil între guverne, pericolul este imens și unii voluntari mor. Jean-Jacques Samuel face parte din PIB. A

participat la o misiune în Salvador. Ne vorbește despre experiența lui : „Fără frică nu ar exista luptă.” El formează militanti : „Trebuie să recunoaștem, să acceptăm frica, fără să ne socotim lași sau să încercăm în zadar să avem aerul unor eroi. Pornind de la asta, trebuie să privim situația așa cum este, fără să ne lăsăm pradă gândurilor și imaginației și să ne rupem de realitate. O metodă eficientă este pur și simplu să respirăm conștient.”

Militanții din organizațiile populare salvadoriene se confruntă permanent cu riscul torturii și al asasinatului. Ei spun că frica favorizează elaborarea unei tactici eficace. Cunoașterea propriei frici îți permite să simți frica celuilalt. Nu să ți-o imaginezi, ci să o vezi, să o percepi în ființa reală aflată în fața ta.

Cu condiția să avem încredere în ea, fără să o minimizăm sau exagerăm, frica ne poate salva viața.

Alpiniștii descriu această stare aparte în care pătrund atunci când traversează prăpăstii extrem de periculoase, când cel mai mic pas poate fi fatal.

Oare toate fricile sunt justificate ? Teama de șef, de critici, de ce va spune lumea, de avion, de șoareci și de insecte pare a fi inutilă și produce blocaje. O teamă excesivă sau deplasată este un „elastic” sau un „racket” ; atunci nu trebuie să simțim sau să exprimăm emoția, ci să-i smulgem rădăcinile, rămânând atenți la vechiul traumatism sau la trăirea subiacentă.

Controlați frica de pericol

„Fiți în degetele voastre, în mâinile voastre, în picioarele voastre, în corpul vostru și cu stânca !” Ghidul ne-a condus într-o ascensiune de noapte, pentru ca „mentalul” să n-aibă de lucru. Este miraculos. Sunt la prima cățărare. Eu, de obicei atât de puțin îndrăzneață, străbat peretele stâncos cu o ușurință uluitoare. E prea întuneric ca să văd golul de dedesubt. Singura sursă de informații este contactul cu stânca de sub degetele mele. Atingerea calmează frica.

Tracul pe care-1 simțim în fața publicului poate fi transformat în același mod. Pericolul nu este real, nu vă mănâncă nimeni. însă trebuie să vă adaptați ; e nevoie de mai multă forță pentru a ține un discurs în fața a cincizeci sau două sute de persoane decât pentru a vorbi cu vecinul tău. în lipsa tracului, energia dvs. riscă să fie insuficientă pentru a transmite mesajul cu succes. Pentru marii oratori, actori, cântăreți, tracul este o sursă de energie care le hrănește charisma. Tracul devine un “Blocaj atunci când îl interpretăm negativ și încercăm să-l controlăm, să-l disimulăm. în acest caz, energia expansivă pe care ne-o oferă în vederea acțiunii nu este folosită, iar tentativele de repri

mare și control vă epuizează energia psihică. Tracul este o resursă, sau mai curând o punere la dispoziție a propriilor resurse. Rămâneți în dvs insiva sîmțiți contactul tălpilor cu solul. Even-tual luați în mână un obiect, dar nu-1 manevrați în nici un fel. Mulțumiți-vă să simțiți senzațiile din degete, din palmă. Și rămâneți în contact cu publicul dvs., nu vă lăsați imaginația să vagabondeze, să interpreteze ce-ar putea gândi oamenii care vă ascultă... Priviți-i, sprijiniți-vă pe privirile lor ca să vorbiți. Fiți activ, fiți cel care privește, nu cel care este privit.

Teama care anticipează

Bernard se trezește într-o cameră cu totul albă ; zgomotul continuu al unui aparat electric i-a tulburat somnul. încearcă să se miște, dar dùrerea îl țintuiește de pat. Caută o sonerie. „Mi-e rău”, îi spune el infirmierei care apare la ușă. Efectul anesteziei a început să treacă ; Bernard n-a prevăzut că o să-l doară., se simte dezarmat. însă doctorul i-a spus că „Totul o să fie bine” ! Bernard a intrat pe ușa clinicii cu toată încrederea. N-a simțit nevoia să-i pună întrebări chirurgului. „Am încredere deplină în el, nu mi-e frică de nimic, într-o săptămână sunt pe picioare”, îi spusese el surorii sale, surprinsă de lipsa lui de curiozitate. Trei săptămâni mai târziu, Bernard este încă la clinică. Complicațiile postoperatorii au impus o nouă intervenție, a făcut o suprain-fecție, suferă mult și și-a pierdut încrederea în medicul lui.

Emilie își revine în camera vecină. Se temea foarte tare de operație și s-a întâlnit de mai multe ori cu chirurgul ca să-i pună tot felul de întrebări. Odată intrată în blocul operator, știa totul despre cum avea să decurgă intervenția. La trezire, s-a simțit liniștită, recunoscând impresiile anticipate. Datorită efortului de a se pregăti, de a pune întrebări, se afla pe un teren cunoscut. Durerea este mai puțin intensă atunci când putem identifica, numi, cunoaște sursele ei.

Este un lucru pe care-1 constată zi de zi personalul de îngrijire și confirmat prin studii sistematice : bolnavii care se tem înainte de operație (firește, când teama nu depășește anumite limite) își revin mai ușor și mai repede. Cei care „au încredere” rămân pasivi, așteaptă totul de la medici... și sunt dezamăgiți când durerea le reamintește că trupul lor le aparține. Anticiparea ne permite să ne pregătim.

Anxietea în fața unei îi sau a schimbării

Un examen, un concurs, o întrecere sportivă, o schimbare de domiciliu, o concediere, un nou loc de muncă, o întrevedere

importantă, o întâlnire amoroasă... Riscul, deși pur psihologic, nu este mai puțin prezent. Angoasa legată de viitor pare să fie o emoție specific umană ; ea este inerentă conștiinței viitorului, capacității de a ne reprezenta posibilitățile. Frica de a ne înșela, de a da greș, de a nu face față, de a nu fî apreciați este o emoție firească pentru fiecare dintre noi.

Este normal să fim neliniștiți în fața perspectivelor pe care ni le deschide viitorul incert. Ceea ce ne permite să ne liniștim, să suportăm anxietatea fără a dori s-o suprimăm cu orice preț printr-o țigară sau un pahar cu vin, este siguranța interioară, încrederea în noi.

într-o vineri seară, primesc un telefon, cu rugămintea ca lunea următoare să particip la o emisiune televizată. N-am fost niciodată la televiziune. Firește, accept, nu pot refuza o asemenea ofertă, dar mă simt îngrozită. Am două zile ca să mă pregătesc. în primul rând să fac selecția. Una peste alta, fac lista. Mă tem :

1. că n-o să știu să răspund,

2. să nu fiu incompetentă,

3. să nu spun prostii,

4. să nu par idioată

5. să nu fiu o nulitate,

6. să nu mă bâlbâi,

7. că n-o să fiu în stare să construiesc fraze elegante,

8. că n-o să știu ce să spun.

Fiecare frică are antidotul său.

1) Ca să știu să răspund, am nevoie de informații. Mă pun pe treabă și cercetez subiectul. Reflectez la întrebările pe care aș putea să le primesc, îmi organizez cunoștințele, adică elaborez informațiile aflate la dispoziție ca să le adun într-un ansamblu coerent și să fiu în stare să fac față diverselor solicitări din partea interlocutorilor.

2) îmi amintesc de mai multe situații în care m-am simțit oprimată de aceeași teamă de a nu fi incompetentă... și din care am ieșit cu bine.

3) în ce privește frica de a nu spune prostii... încerc să mă accept în interior. Nimeni nu e perfect. Este prima mea experiență la televiziune, am dreptul la indulgență.

Sâmbătă seara, sun o prietenă care a fost și ea invitată pe platou. Râde și îmi spune : „Nu, nu mi-e frică deloc, n-am de ce, e o emisiune fără importanță, difuzată luni dimineața la ora

zece, nimeni n-o să se uite la noi, nu-ți face griji. Asta-i strategia ei — minimizează situația. Eu îmi continui munca interioară. Mental, mă imaginez așezată sub lumina reflectoarelor, în fața camerelor de luat vederi. Mă văd vorbind cu invitații pre-zenți, păstrându-mi toate competențele (2).

Frica să nu mă bâlbâi (6), să nu fac o impresie proastă (4), se reduce la teama de a nu părea că nu sunt bună de nimic.

Senzația că nu sunt bună de nimic vine din fragedă copilărie. Frații mei îmi spuneau atât de des „Nu ești bună de nimic” încât, ignorând motivele pentru care se purtau așa cu mine (se protejau de invidia resimțită față de o soră mai mare și, deci, mai evoluată decât ei), eu îi credeam. Pentru a contrabalansa acest sentiment, trebuie să-mi fac bilanțul resurselor. îmi trec în revistă succesele și îmi analizez eșecurile. Apoi mă duc la fetița care am fost și îi povestesc viața mea. îi explic de ce avea impresia că nu e bună de nimic, că nu e

interesantă și cât de nejustificat este acest lucru. îi dăruiesc dragoste și încredere.

Duminică seara îmi sun din nou prietena. Preocupările mele o fac să râdă : „Tot mai ți-e frică ? Mie nu mi-e deloc, dealtfel o să iau un calmant. Am vorbit la telefon cu prezentatorul, mi-a mărturisit că el o să ia o cutie întreagă !” Tot nu vrea să-și recunoască anxietatea. Pentru prezentator, această emisiune — prima dintr-o nouă serie — reprezintă cu siguranță o miză, dar el e un profesionist cunoscut și recunoscut. Ia și el calmante ? Uneori ne închipuim tot felul de lucruri despre ceilalți.

Până la urmă, în fața camerelor, prietena mea a rămas înțepenită pe scaun. Era extrem de încordată, nu putea să zâmbească. Prezentatorul era surescitat, emana tensiune prin toți porii. Odată ajunsă pe platou, eu m-am simțit pregătită, relaxată... poate prea relaxată în raport cu stresul ambiant ! Prestația mea n-a fost excelentă, dar a fost bună.

Mai târziu am vizionat înregistrarea. Ca să nu mă critic, m-am conectat la inima mea și nu la cap și am urmărit filmul de mai multe ori la rând, cu tandrețe, până când am ajuns să mă accept pe deplin, cu toate imperfecțiunile mele de limbaj și de atitudine {Nu-i așa de ușor să fii indulgent cu tine însuți 2J

Etapele necesare pentru a înfrunta anxietatea anticipativă

Recunoașteți-vă frica, acceptați-o.

Vorbiți despre ea, împărtășiți-o.

Descifrați-o : din ce sentimente este compusă această

Căutați toate informațiile de care ați putea avea nevoie.

Liniștiți-vă, amintiți-vă toate reușitele, faceți o listă cu calitățile dvs., iubiți-vă. Vorbi ți-vă cu respect și tandrețe. Intrați în contact cu copilul din dvs., vindecați-1.

Căutați contactul fizic cu o persoană apropiată. Dacă respectivul este în spate și își pune mâinile pe umerii dvs., simțiți-i căldura pieptului și a abdomenului. Este în spatele dvs., vă sprijină, puteți face față. Țineți minte senzația ca să o puteți lua cu dvs. în cursul „încercării”.

Lăsați-vă un spațiu pentru anticipări pozitive. Vizualizați scena, priviți-vă acționând, comportându-vă și fiind așa cum doriți.

Treceți la acțiune, rămânând conștient(ă) de idealul dvs., de anticiparea pozitivă și de sprijinul persoanei pe care ați ales-o.

După ce ați depășit încercarea și frica, după ce ați reușit, amintiți-vă cine erați înainte. Priviți-vă înainte de salt sau de examen, cuprins(ă) de frică. Apoi, dvs., cel de astăzi, împărtă-șiți-v^sentimentele de mândrie celui care ați fost ieri.

A noua etapă este fundamentală pentru a vă diminua frica din ce în ce mai mult, pentru a aduna resurse pozitive și a căpăta încredere în propria persoană.

De la frică la dorință

La ora cinci dimineața, cineva bate la ușa camerei mele de la hotel : „Trezirea !” Astăzi este ziua cea mare : saltul cu coarda de pe un pod. Douăsprezece persoane hotărâte să-și depășească frica și să se arunce în gol, legate cu o coardă, de la patruzeci de metri înălțime. Pregătirea a fost serioasă, progresivă. în prima zi am făcut diverse exerciții care ne-au testat încrederea reciprocă. A doua zi a fost consacrată ascensiunii de noapte (despre care am vorbit mai devreme). A sosit ziua a treia. Mergem de aproape o oră spre locul de unde vom sări. Angoasa crește în mine. Mi-e frică de înălțime,

niciodată n-am putut suferi balansurile, iar mai mult decât orice urăsc să cedez controlul — or, urmează să mă arunc în gol... și să las totul pe seama gravitației. Ghidul ne invită să constatăm că nu există nici un pericol. De pod sunt fixate patru corzi groase ; nu se pune problema să ne lăsăm viața pe seama unui singur elastic. Pentru fiecare grup se folosesc corzi noi. Dacă s-ar rupe trei dintre ele, ar mai rămâne a patra ! Pentru mai multă siguranță, două sunt fixate în partea de jos, iar celelalte două sunt ținute de membrii grupului. Nu trebuie să ne temem că ne vom lovi ; corpul aruncat în gol intră într-o mișcare de balans. După ce vă legănați sub pod, rămâneți nemișcat la câțiva metri de sol. Apoi veți fi coborât și depus pe pământ. Nici o problemă în ceea ce privește siguranța.

După mai multe mișcări de încălzire, ghidul întreabă : „Cine vrea să înceapă ?” Simt că mă ia cu amețeală... M-am hotărât ; mă îndrept spre ghid și îl anunț : „Eu n-o să sar, mi-e frică.” Ghidul este dezamăgit, dar îmi acceptă refuzul. Cobor sub pod ca să-i privesc pe ceilalți cum sar în gol. Unii urlă ca din gură de șarpe și încep să tremure. Alții strâng din dinți. Mă ghemuiesc în brațele unui prieten. Și lui i-e frică și s-a hotărât să nu sară. îl rog pur și simplu să-și petreacă brațele în jurul meu și să-mi spună ceva drăguț. Treptat, încep să prind curaj. îi privesc în continuare pe ceilalți cum sar de pe pod. Mai puțin preocupată de frica mea, pot să observ. Fiecare are o altă experiență și toți sunt mândri că au îndrăznit. încetul cu încetul, simt cum urcă în mine dorința de a sări. Da, dorința și nu provocarea ! Fiindcă am refuzat provocarea, fiindcă mi-am permis să fiu eu însămi, nu mă mai simt tensionată. Simt cum urcă în mine anticiparea unei plăceri.

Mă urc pe pod, mă înham, leg coarda și sar... După o milisecundă de panică produsă de pierderea reperelor, simt într-adevăr o mare plăcere.

în lumea noastră competitivă, mulți dintre noi se simt motivați doar de provocări. Au nevoie de provocări ; însă acestea întrețin tensiunile și stresul. Ei caută motivația în exterior fiindcă nu o mai au

în interior. Uităm că omul dorește să meargă înainte, să descopere și chiar să muncească. Convingerea că „Dacă nu mă forțez, n-o să fac nimic” ne impune o dinamică a obligației care ne răpește tot cheful de a acționa...

Se spune că dincolo de frică există o dorință. Această frază este adesea prost înțeleasă ; să-ți fie frică de șeful tău înseamnă că vrei să faci dragoste cu el, frica de a vorbi în public ascunde dorința de a fi privit... Nu ; dar dacă ne eliberăm de frică, accedem la dorință. Renunțând la constrângerea lui „trebuie”, putem simți dorința.

însoțîți frica celuilalt

, Cum putem ajuta pe cineva care se teme~5 Respectați-i emoția. Niciodată să nu râdeti de el fiindcă îi este frică. Ascultați, fără să căutați o soluție. Nu încercați să raționați sau să-i dați sfaturi. Nu căutați să-l liniștiți, să-i îndepărtați spaima ; lăsați-1 mai întâi s-o trăiască. Principala lui nevoie este să se simtă acceptat cu emoția sa. Aveți încredere în capacitatea lui de a-și găsi propriile soluții. Apoi, cu ajutorul reformulării și al întrebărilor deschise, ajutați-1 să exprime în cuvinte ceea ce simte. Cuvintele ne permit să ne distanțăm de emoția brută. Formulându-le, va deveni conștient de sursele angoasei sale. Luați-1 de mână, atingeți-1 pe umăr... Apoi, dacă relația dintre voi este suficient de

intimă, propuneți-i să stați în spatele lui pentru câteva minute, ca să-i oferiți sprijinul de care are nevoie.

Propuneți-i să vă descrie viitorul, așa cum și-l imaginează, până când imaginile devin pozitive și capătă încredere.

15

Timiditate și temeri sociale

Peste jumătate dintre francezi mărturisesc că se tem să vorbească în public, fie că trebuie să facă o expunere, să pună întrebări unui conferențiar sau să-și spună părerea la o întrunire. Nici nu e de mirare, având în vedere sistemul nostru școlar ! Timiditatea este o problemă foarte răspândită. Există oameni timorați, ca mine, și falși timizi. Aceștia din urmă se ascund în spatele unei măști joviale, creează impresia că nu se tem de nimeni și nimic și dau sfaturi altora ca să se simtă în siguranță.

Timiditatea este răspândită fiindcă la fel este și rușinea, chiar dacă nu e mereu identificată ca atare. Rușinea față de propria persoană este adesea gonită în inconștient. Se ascunde sub masca agresivității ; crizele de furie ne permit să-i ținem pe ceilalți la distanță, ca să nu ne descopere secretele. Ea este prezentă cu siguranță sub o atitudine de tipul „Eu sunt cel mai tare" și dincolo de orice manifestare prea evidentă a încrederii în sine.

Toți timizii au în comun un sentiment de rușine fundamental, care a luat ființă în copilărie.

Aveam douăzeci de ani când o colegă de școală m-a făcut să mă confrunt cu vidul din viața mea. „Ești moartă", mi-a declarat ea fără menajamente. Dur, dar adevărat. Nu ieșeam, nu mă vedeam cu nimeni. Studiam, cufundată în cărți. Pe lângă cursurile de la universitate, eram pasionată de biologie, chimie și astrofi-zică. Acumulam cunoștințe despre lumea vie, dar evitam oamenii. Stăteam foarte prost cu relațiile umane.

în noaptea aceea n-am prea putut să dorm. Dar în zori de zi decizia mea era luată : aveam să trăiesc î M-am pregătit să înfrunt altfel noul an universitar. De ce să-mi fie frică de ceilalți ?

O imagine negativă

Mă gândeam. Mă simțeam „nasoală, proastă și idioată". Oare chiar așa eram ? De unde îmi veneau aceste idei ? Căutam în interiorul

meu. Era părerea fraților mei mai mici. Nu puteau fi

obiectivi. Se apărau de mine așa cum puteau. însă de-a lungul acestor douăzeci de ani acumulasem o serie de experiențe negative care-mi dovedeau că nu eram interesantă pentru ceilalți. Reflectam la fiecare dintre aceste situații. într-adevăr, fiind convinsă că sunt proastă și neinteresantă, aveam grijă să nu mă fac remarcată ! Vorbeam puțin. Iar când o făceam, încercam să-mi etalez cunoștințele ca să dau bine în ochii celorlalți... Această atitudine era privită prost, mai ales la liceu. Decalajul dintre mine și ceilalți era prea mare. Ei își petreceau timpul la o cafea în timp ce eu citeam. își băteau joc de „tocilarii" ca mine, iar eu aveam impresia că mă consideră proastă. Pe scurt, eram într-un cerc vicios ; convingerile negative pe care le aveam despre mine mă determinau să mă izolez sau să suprainvestesc în mental. Ceilalți reacționau ținându-mă la distanță, bătându-și joc de mine, ponegrindu-mă... Ceea ce îmi confirma convingerile inițiale.

în ziua deschiderii noului an universitar, m-am hotărât să ajung la facultate mult mai devreme. Intram în bibliotecă, puneam ochii pe un student, îmi luam inima în dinți și mă duceam către el. Inima îmi bătea cu putere, dar îi vorbeam. Dimineața meditam ca să-mi fac curaj. Seara plângeam ca să mă eliberez de tensiuni. Opt zile mai târziu, eram înconjurată de un mic grup de prieteni. După ce m-a prezentat unei prietene, o studentă a pronunțat o frază banală, dar atât de importantă pentru mine : „Myriam spune că ești tare simpatică."

De atunci, încrederea în mine a continuat să crească. Treptat, am început să mă simt mai degajată în relațiile cu ceilalți sau într-un grup. în prezent, anim grupuri și țin conferințe cu cea mai mare plăcere. Când privesc fotografii cu mine în adolescență, măsor distanța parcursă. Mă uit la fata aceea drăguță care eram fără să știu și îi transmit mental încrederea pe care am dobândit-o.

Ce convingeri vă țin pe loc ? Credințele noastre ne dirijează comportamentul. Ceilalți reacționează la atitudinea noastră și ne confirmă ideile. Orice convingere despre sine sau despre ceilalți se susține pe ea Însăși. Pentru a ne elibera, trebuie să înțelegem originea ei, să ne îndoim de ea, să ne schimbăm comportamen-I tul. Suntem cei care decidem să fim, nu doar cei ce avem obice-[jul să fim.

' Aveți libertatea să vă arătați așa cum sunteți ? Puteți să conduceți, să mergeți, să lucrați, să dansați, să cântați sub privirea altcuiva fără să vă simțiți inhibat ?

Cei care în copilărie care au avut șansa să fie priviți, apreci-ați și prețuiți de părinții lor — și de frații și surorile lor — se lasă observați cu plăcere ; și poate chiar vor merge, conduce, munci sau dansa mai bine... Ceilalți se vor simți stângaci, vor face greșeli sau se vor opri din activitatea lor.

Pentru a ne vindeca de timiditate, trebuie să reparăm trecutul, să ne acceptăm necondiționat pe noi înșine. Și să îndrăznim să facem față emoțiilor care ne încearcă atunci când vrem să ne apropiem de ceilalți.

Fobii sociale

Vă simțiți în largul dvs. când întâlniți omeni noi ? vă exprimați interesul sau dezacordul ? vă arătați sentimentele ? spuneți „Te iubesc” ? Știți să-i cereți un serviciu vecinului dvs. ? să trimiteți înapoi mâncarea la restaurant ?

Fobia socială este o frică persistentă și irațională în fața unei situații sociale. Frica de a fî observat, de a se simți ridicol, de a nu se face de râs... cel care trăiește asemenea temeri își dă seama că sunt exagerate, dar nu le poate controla. Ele îl determină să evite pe cât

posibil situațiile care le declanșează. Orice persoană care suferă de fobie socială se teme ca alții să nu observe problema sa și o disimulează în spatele unor raționamente mai mult sau mai puțin credibile.

In adolescență, Caroline se temea să intre în magazinele de blugi și alte confecții pentru tineri. Era intimidată de vânzătorii tineri și frumoși. Ii era frică mai cu seamă să nu râdă de ea, să nu-și bată joc de corpul ei. In plus, se temea că nu va ști să le reziste și va cumpăra ceva nepotrivit, fiind incapabilă să spună nu, să-și afirme gusturile și dorințele.

Dar nu vorbea despre asta ; celor dispuși să asculte le spunea că nu-i place acest stil de îmbrăcăminte și că preferă să cumpere de la magazinele mari.

Frica de ceilalți... sau de sine ? Rușinea

Rémi preferă magazinele mari, ca să nu fie nevoit să vorbească cu vânzătorii. Nu suportă clișeele rostite cu asemenea ocazii. Susține că disprețuiește banalitățile. In realitate, el nu știe ce să spună. Aceste ritualuri i se par neinteresante, dar de fapt el este cel care se simte neinteresant.

Pe de altă parte, lui Marion îi plac conversațiile lejere. Pentru ea, încurcăturile încep de aici încolo. De îndată ce devine mai apropiată de cineva, se teme să nu-1 dezamăgească : „O să-și dea seama că nu sunt cea care crede.” In pofida dorinței ei de a avea o familie, mereu pune capăt prematur aventurilor amoroase, de teamă să nu fie descoperită.

La fel ca Rémi, Marion se rușinează de propria persoană. Dar de ce se simte nedemnă de a fi iubită ? Nu înțelege ; nici

mama, nici tatăl ei n-au făcut-o să se simtă inferioară. Rémi a fost supus fără încetare criticilor, ea nu.

Cufundându-se în copilărie, Marion își amintește că nimeni nu se interesa de sentimentele ei. Mama ei nu-i dădea prea multă libertate. Ea decidea ce să mănânce, cu ce să se îmbrace, când trebuie să se joace afară sau în cameră... și asta până în adolescență. Marion a învățat că n-are dreptul la propriile dorințe. Deoarece nu era respectată, a dedus că nu era demnă de respect. Deoarece nimeni n-o asculta, a dedus că era neinteresantă.

^Rușinea duce la izolarejcând ți-e rușine simți nevoia să te ascunzi, să dispari. Nu vrei să vorbești, deși tocmai asta ți-ar permite să te eliberezi. Pentru Marion, a vorbi ar fi prima nesupunere față de mama ei, un semn de autonomie.

într-un grup terapeutic, o femeie își amintește copilăria petrecută la țară, în sărăcie. Părinții ei erau agricultori ; la ea acasă era murdar, erau puține mobile, vesela nu era frumoasă. îi era rușine de părinți, evita să vorbească despre ei și nu-și invita niciodată acasă prietenele. Invidia familiile bogate... Atunci luă cuvântul o altă femeie din grup : „Părinții mei erau bogați, aveam tot ce-mi doream, tone de jucării, haine frumoase... aveam o casă foarte frumoasă, mobilă frumoasă, covoare frumoase, tablouri pe pereți... și mi-era rușine de ei. Nu invitam pe nimeni la mine, nu voiam ca prietenii să-mi vadă părinții.” Nu tuturor copiilor săraci nu le este rușine de părinții lor și nici tuturor copiilor bogați.

în realitate, nu este vorba despre statutul social, murdări; sau mobila urâtă, ci despre lipsa afectivității. Nu ți-e rușine d părinții tăi atunci când poți să vorbești cu ei despre aceste lu cruri, să te joci, să râzi, să plângi și să le împărtășești emoțiile tale.

Sentimentul de vinovăție

Cine se simte vinovat, victima unui furt sau hoțul ? Victima unui viol sau violatorul ? Fetița abuzată sau tatăl incestuos ? Mama grijulie sau cea care-și bruschează copiii ? Situația e mereu aceeași : victima se simte vinovată. Adevăratul vinovat n-are acces la

sentimentul de vinovăție. Un sentiment de vinovăție sănătos indică atenție față de trăirile celuilalt. Absența lui permite manifestările violente. în momentul comiterii crimei, ucigașii refuză să simtă emoția victimei. Altfel, nu și-ar putea duce gestul până la capăt.

De ce victimele sunt cele care se simt vinovate ? N-are nici ț un sens. Sentimentul de vinovăție este compus din furia neexpri-Imată pe care o simt contra agresorului și din rușinea de a fi fost J slabe și agresate, de a fî fost umilite.

Când accede la mânia de a fi fost molestată, victima nu simte nici rușine, nici culpabilitate. Este capabilă să-și proiecteze furia asupra vinovatului, să-1 lase să simtă rușinea.

Nu-i ușor când în copilărie ai integrat rușinea și vinovăția ca părți componente ale propriei persoane.

Când un copil este supus unei frustrări, unei jigniri, unei ofense, este firesc și sănătos să-și manifeste furia. Dacă, așa cum se întâmplă adesea, adulții nu-i acceptă furia, nu îl ascultă și chiar îi spun că l-au făcut să sufere „spre binele lui” și că ar trebui să le fie recunoscător, copilul este constrâns să accepte că părinții au dreptate. Prin urmare, este evident că cel care greșește este el. Lucru confirmat dealtfel de adulți, de părinții lui, dar și de profesori : „Ești rău, ești insuportabil, ești infernal...” Pentru copil este limpede ; când se simte frustrat, când nevoile sau dorințele lui nu sunt auzite, este inutil să-și spună necazul, fiindcă el e de vină. Rușinea ia naștere din această frustrare revărsată asupra propriei perșoane. Deoarece adultii de care_de-pinde nu-1 consideră ^emnl de „a n ascultat,

copiluÎintegrează sentimentul că nu merita aceste lucruri

Câteva precizări cu privire la termeni. Rușinea implică ideea unui defect al ființei, conștiința faptului că ceva nu e în regulă cu propria mea persoană. în cazul vinovăției, comportamentul meu este greșit. Am făcut ceva rău, am încălcat o regulă, o lege, mi-e frică să nu fiu

pedepsit. în limbajul curent, cele două cuvinte sunt folosite frecvent unul în locul altuia.

Sentimentul de vinovăție ca mijloc de apărare

Sentimentul de vinovăție poate fi folosit și ca un mijloc de apărare împotriva altor trăiri mai intense și mai greu de suportat. Este un racket des întâlnit.

Catherine are cancer la ficat. Vorbind despre boala ei, spune : „Mă simt vinovată, o chinuiesc pe mama, ar fi putut să-și sfârșească viața în liniște...” Catherine fuge de suferința interioară punându-se în mintea altora. în loc să-și spună : „Sunt nefericită”, ea spune : „îi fac pe alții nefericiți.” Când o fac să se confrunte cu această distorsiune, îmi răspunde :

„Atunci aș plânge tot timpul.

— Dacă plângi, crezi că nu te mai poți opri ?

— Da.

— E adevărat, ai multe lacrimi în tine. Dar plânsul este singurul mod în care poți fi în contact cu tine însăți, singura șansă să-ți trezești forța interioară. Dincolo de lacrimi se află puterea ta, ai nevoie de ea.”

Plânsul nu se potrivește cu imaginea Catherinei despțe sine o femeie puternică și perfectă în tot ce face. O imagine la care

ține cu atât mai mult cu cât încearcă să contrabalanseze sentimentul interior de rușine.

Pentru a ne elibera de sentimentele iraționale de rușine și vinovăție :

1. Recunoașteți frustrările sau chiar pierderea care poate fi cauza emoției respective.

2. Exprimați-vă emoțiile.

Când suntem în contact cu adevăratele noastre emoții, când exprimăm ceea ce simțim în profunzimile sufletului, rușinea nu mai are nici o putere asupra noastră.

Cu teroarea în sânge

Unele persoane au suferit atât în copilărie, încât aceasta le-a inhibat întreaga viață socială. Toate relațiile lor sunt marcate de frică.

*

Maltratarea este încă prea puțin recunoscută. Când victimele vorbesc despre ea, interlocutorii lor încearcă adesea să-i facă să tacă : „Uită, trăiește-ți viața, detașează-te... mama ta a făcut și ea ce-a putut, la vârsta ta trebuie să ierți...” Chiar și psihote-rapeuții insistă uneori în acest sens, iar pacientul nu face decât să se închidă și mai mult în sine.

Acești bărbați și aceste femei au crescut cu frica. Pentru copiii loviți, mutilați, dar și cei ignorați, umiliți, jigniți sau atât de copleșiți încât n-au putut fî ei înșiși, teroarea, violența și indiferența celorlalți au devenit elemente firești ale vieții.

Sunt oameni care rămân toată viața paralizați de groază. Unii dintre ei sunt conștienți de asta, alții nu. Aceștia din urmă trăiesc la minima rezistență, aleg întotdeauna calea cea sigură ori devin alcoolici sau toxicomani, se anesteziază ca să nu simtă golul și oroarea.

Ei au nevoie în primul rând să fie auziți, să fie crezuți că au îndurat suferințe incredibile. Uneori, chiar și lor le vine greu să creadă prin ce-au trecut. Se simt prost fiindcă nu sunt în stare, „la fel ca ceilalți”, să lase în urmă copilăria. Dacă încercați să construiți ceva pe o fundație șubredă, nu va rezista. Pentru a recăpăta o bază solidă, trebuie să clarificăm trecutul cu răi să-l înțelegem, să exprimăm

lucrurile înspăimântătoare. Trebuie să-i permitem persoanei în cauză să dea glas suferinței, să se facă auzită, astfel încât copilul din ea să nu mai creadă că este vina lui, că este rău, că nu satisface așteptările părinților, că este prost, urât sau nebun.

Angoase și fobii

Fobiile, angoasa, neliniștea, crizele de panică, tulburările obsesi-vo-compulsive și stările de stres post-traumatic fac parte din aceeași categorie a „tulburărilor anxiose”. însă toate aceste probleme corespund unor realități individuale foarte diferite.

Sunt oameni care trăiesc într-o stare de neliniște generalizată, veșnic așteptându-se la ce poate fi mai rău. Sunt tensionați, se plâng de dureri musculare și de probleme digestive. Deși obosiți, nu reușesc să se relaxeze și dorm prost. în alte cazuri, angoasa este asociată cu situații specifice : a dormi cu cineva anume sau cu ușa deschisă, a se afirma, a cere ceva, a ieși afară... Unii încearcă să-și ascundă frica. Dar îi trădează clipitul involuntar, ticurile, transpirația, mâinile reci sau umede. Alții pur și simplu nu simt angoasa, au îngropat-o. Cu toate acestea, nu se pot abține să nu fie preocupați, să muncească până târziu, să-și roadă unghiile, să ronțăie sau să fumeze. Noaptea sforăie. Nimeni n-ar spune că suferă de angoasă. Nici măcar ei nu sunt conștienți de asta.

De la anxietate la angoasă

Profesioniștii n-au stabilit o demarcație clară între anxietate și angoasă. însă termenul de angoasă se referă de obicei la o stare de anxietate paroxistică, însoțită de tulburări psihice. Anxietatea și angoasa se înscriu așadar pe o linie continuă.

După cum am văzut, este firesc și util să te simți neliniștit înaintea unui examen, a unei încercări, a unei schimbări importante sau în fața viitorului nesigur. Neliniștea devine patologică atunci când este exagerată, deplasată sau cronică. Anxietatea diferă de frică prin aceea că obiectul ei este imprecis, inconsistent. Nu e atât o emoție cu un factor declanșator, un început, o derulare și un sfârșit, ci mai curând o stare de spirit care se instalează și își pune amprenta asupra trăirilor noastre. Dispariția pericolului calmează frica, dar nu și angoasa.

Senzație de sufocare, palpitații cardiace, valuri de căldură și de frig, furnicături, senzația de gol în cap, transpirație, mâini

umede, teamă de moarte — Guillaume are niște crize de nestăpânit. Ele apar atunci când încearcă să se afirme.

Angoasa este un amestec de emoții. Ea se dezvoltă atunci când există o contradicție între două părți ale noastre, una care încearcă să se conformeze pentru a fi iubită și alta care caută autonomia. Conflictul apare din cauza imposibilității de a satisface simultan nevoile de siguranță și de libertate, de protecție și de creație. Cu alte cuvinte, angoasa este reflexia unei ambivalențe incontrolabile : o frică și o dorință, o frică și o furie sau două dorințe contradictorii...

Devin victime ale acestei capcane doar aceia care n-au reușit să-și clădească un sentiment puternic de siguranță interioară.

Firește, angoasa variază foarte mult ca intensitate. Diferitele tipuri de angoasă — de aneantizare, de fărâmițare, de devorare, de distrugere, de castrare, de inferioritate — depind de vârsta la care au fost blocate emoțiile și de natura traumatismului. Deși este declanșată de evenimente din prezent, rădăcinile ei sunt în copilărie. Cele mai mari angoase sunt provocate de despărțire, indiferența părinților, abandon sau supunere obligatorie față de niște părinți violenți, disprețuitori, înclinați spre abuzuri sexuale și/sau poate suferinzi ei înșiși de angoasă.

însă nici un copil nu este scutit de perioadele de angoasă care îi jalonează creșterea. Fiecare etapă în drumul spre autonomie — când învață să spună nu, să meargă singur, când începe școala — marchează o îndepărtare de mama lui. Despărțirile, separarea impusă de nașterea unui frățior fac parte din dezvoltarea lui. Copilul învață să-și înăbușe angoasele grație dragostei necondiționate a părinților lui.

Câteva strategii pentru controlul angoasei

1. Respirați !

E imposibil să-ți fie frică atunci când respiri profund și ești relaxat. Așezați-vă confortabil, cu pieptul deschis și inspirați calm până în abdomenul inferior. Frica este asociată cu o stare de tensiune și cu respirația accelerată.

Exprimarea unei temeri nejustificate este inutilă, nu va face decât să adâncească angoasa. E preferabil să evitați strigătele, tremurăturile și plânsul. Mai bine luați o hârtie și un creion și desenați, scrieți tot ce vă trece prin cap.

2. Dincolo de angoasă, căutați furia. în acest moment, simțiți furie sau nedreptate ? Aveți resentimente împotriva cuiva ? Poate fi vorba despre reactivarea unui sentiment de mânie din trecut.

Faceți ceea ce probabil aveți cel mai puțin chef în momentul acela, loviți cu pumnii în pernele din jur.

3. Exprimați și iar exprimați : scrieți, pictați, desenați, sculptați, cântați la instrumentul preferat, cântați... creați !

Actul de creație, exprimarea sinelui eliberează tensiunea anxioasă. Claire descoperă cu uimire că scrie niște poezii superbe, nu-și cunoștea acest talent. La un moment dat în cursul psiho-terapiei, când se trezea noaptea din somn sufocată de angoasă, a luat un

creion și a așternut pe hârtie cuvintele, emoțiile care-i veneau. Și-a recăpătat liniștea abia după ce a terminat poezia. Alții încep să picteze, să deseneze sau să-și exprime prin tapiserii trăirile refulate.

Pictorii, muzicienii, scriitorii vorbesc despre angoasa care precede — și, pentru unii, guvernează — actul creator. De parcă energia s-ar acumula, ar prinde formă și s-ar manifesta într-o creație.

4. Ca să vă liniștiți, numărați 10 respirații și apoi luați-o de la capăt. înlăturați gândurile parazite, fiți atent la numărătoare.

5. Pentru a învinge angoasa legată de o anumită situație, în timpul relaxării, vizualizați-vă cu toate resursele dvs.

6. Pentru a vă elibera de o angoasă mai profundă, intrați în legătură cu copilul care ați fost, liniștiți-1 și iubiți-1.

Fobii

Există trei tipuri principale de fobii : fobiile sociale, despre care am vorbit deja, agorafobia și fobiile simple, focalizate pe un obiect, precum un animal, înălțimea sau spațiile închise.

Agorafobia este o frică neîntemeiată de spațiile publice. Zone împrejmuite de unde nu poți scăpa (mijloace de transport în comun, mulțimi de oameni, magazine mari), locuri izolate unde te temi că nu poți găsi ajutor (tunele, poduri, ascensoare)... Din dorința de a evita situațiile de panică, agorafobul își restrânge din ce în ce mai mult perimetrul ieșirilor și încearcă să fie mereu însoțit. Tulburarea se poate agrava într-atât încât persoana se izolează în casă și nu mai poate ieși decât în compania unei persoane apropiate, de multe ori mama.

Poate nu e întâmplător că agorafobia apare cel mai frecvent în jur de douăzeci de ani, vârsta autonomiei. Ea pare să fie legată de o despărțire în timpul copilăriei, o pierdere survenită brusc, care n-a

putut fi gestionată. Frica de o nouă pierdere creează dependență. Agorafobilor le este greu să se afirme, să se opună părinților. La sfârșitul adolescenței, perspectiva unei vieți independente reactivează sentimentele de panică legate de pierderea suferită prea devreme și fără ajutor emoțional. în plus, intervine o furie teribilă împotriva părintelui care s-a făcut vinovat de acest aban-

don precoce. Furia rămâne neexprimată, din teama de a nu pierde din nou această persoană de care adolescentul are atâta nevoie. O modalitate de a-1 face să „plătească” pe vinovat este aceea de a-1 obliga să ne însoțească pretutindeni, de a ne „lăsa pe el” cu toată greutatea, pentru a vedea cât de importanți suntem pentru el și a ne răzbuna astfel pentru răul suferit. Putem alege un înlocuitor, de pildă partenerul de viață în locul mamei.

Situația agorafobului este cu atât mai complexă cu cât părintele ales ca însoțitor este adesea foarte cooperant, având el însuși nevoi afective nesatisfăcute. Câștigul afectiv al acestuia este că agorafobul este cel „bolnav”, deși este vorba despre o problemă în doi. Fără să-și dea seama, însoțitorul profită de situația de dependență a protejatului său : nu se mai confruntă cu singurătatea lui, se simte util și asta îl ajută să se dezvinovățească de abandonul din trecut. Unii își disimulează în acest fel propria anxietate, protejând pe cineva care se teme mai mult decât ei.

Pentru a se elibera de terorile sale, agorafobul trebuie să-și vindece angoasa de despărțire (iar pentru asta trebuie s-o recunoască), să-și exprime emoțiile refulate de neliniște, furie și tristețe și să învețe treptat să se afirme ca o persoană independentă.

Frica de spații închise, de avion, de ascensor sau fobia de dentist, de microbi, de șerpi, de păianjeni, de sânge... Obiectele fobiilor sunt numeroase, dar procesul este același. Este vorba fie de un „elastic” simplu, fie de un elastic asociat cu o emoție substituită (ceea ce am numit racket).

Julie are fobie de păianjeni. își amintește cum a început. Era mică, avea vreo patru ani și se uita la televizor la un documentar despre animale de Frederic Rossif. Ședea pe canapea, mama spăla vasele la doi pași de ea. Pe ecran au apărut niște păianjeni în prim plan. Picioarele lor negre și păroase se mișcau de parcă ar fi fost gata să iasă din imagine. Julie privea fascinată, îngrozită, nu îndrăznea să urle. A rămas în fața televizorului. Nu i-a spus nimic mamei, care de altfel nici n-a întrebat-o nimic. Dar de atunci încolo, cele mai inofensive gângănii îi aminteau senzația aceea de groază trăită pe canapea ; corpul ei reacționa involuntar : încremenea și nu mai putea să respire.

Fobia lui Julie este un simplu elastic ; un obiect de astăzi care seamănă cu un obiect de ieri trezește emoții din trecut.

Lucie are fobia de a conduce automobilul. O paralizează ideea că ar putea da peste cineva. De fapt, ea asociază ideea de a conduce cu autonomia, un spațiu de care mama ei n-a dispus niciodată. A conduce înseamnă să renunți la rolul clasic al femeii, în care mama ei a rămas întreaga viață. A conduce înseamnă să-i spui nu mamei și să o depășești. Lucie e incapabilă să-și învinovățească mama, să se afirme în fața ei. Din punct de vedere simbolic, e adevărat : dacă ar conduce, ar putea să-și zdrobească mama ! Emoția reprimată de Lucie este furia. Aceas-

tă furie este inacceptabilă, așa că o transformă în frică și o deplasează asupra unei acțiuni : conducerea unui automobil. Psihicul ei n-a ales această fobie la întâmplare. Conform obiceiului său (și artei sale, am putea spune), arată totul sub un alt chip. Fobia lui Lucie este o metaforă a conflictului ei interior.

Pentru ca emoția inexprimabilă să rămână ascunsă în inconștient, efortul de camuflare este dublu : o deplasare/proiectare asupra unui obiect sau acțiuni și o substituire.

Pentru vindecarea unei fobii se pot folosi diferite tehnici :

1. O opțiune este să revenim mental la situația originară și să o modificăm, dăruind sprijin și încredere copilului care am fost. Dorothée avea fobie de animalele moarte. Când era mică, fratele ei îi agita în față labe de fazani proaspăt uciși. Ea era îngrozită, iar fratele își bătea joc de frica ei... De atunci, nu poate să gătească pește decât sub formă de file ! Amintindu-și de copilărie, s-a vizualizat afirmându-se în fața fratelui ei.

2. Bernadette avea fobie de șoareci. Nu-și amintea de vreun eveniment anume care să-i fi declanșat frica. M-am așezat lângă ea ca să se simtă în siguranță și i-am propus să-și imagineze un șoarece în celălalt capăt al camerei. Apoi am invitat-o să schimbe culoarea animalului și dimensiunea lui. După ce l-a văzut verde, roz și albastru în degrade, după ce l-a făcut minuscul, microscopic și apoi uriaș, după ce l-a făcut să meargă înainte sau înapoi după bunul ei plac, a devenit conștientă de puterea pe care o avea asupra șoarecelui... La plecare avea îndoieli cu privire la eficiența unei tehnici atât de simple... și a revenit peste o lună, la a doua sesiune, când ne-a povestit aventura din ajun. In propria grădină, a dat nas în nas cu un drăguț de șoricel gri. Spre marea ei stupefacție, în loc să fugă, șoarecele a rămas câteva momente nemișcat, privind-o. Ca și cum ar fi vrut să-i pună la încercare încrederea proaspăt dobândită ! ne-a spus Bernadette, care nu s-a temut nici o clipă.

3. Cu Sara, am folosit o altă stratagemă, un instrument din kinesiologie, pentru a o ajuta să scape de frica de ascensoare. Puteți găsi această tehnică în cartea dr. Roger Callahan Cinq minutes pour traiter vos phobies (Tratamentul fobiilor în cinci minute), unde se explică totul foarte clar.

Vindecarea fobiilor complexe și mai cu seamă a agorafobiei poate impune (sau permite) o reorganizare a personalității. Fobiile simple sau „elasticele” sunt ușor de vindecat în prezent. Păcat că aceste cunoștințe nu sunt mai răspândite și că atâția oameni continuă să sufere, deși câteva minute ar fi suficiente pentru a se elibera.

17

Șocuri și traumatisme

Paris, stația de metrou Saint-Michel, 25 iulie 1995. O explozie violentă, sânge peste tot, corpuri prăbușite la pământ, strigăte, urlete. Stupoare, șoc, oroare. A explodat o bombă pusă de un terorist. Bilanțul : șapte morți, un altul care va deceda patru luni mai târziu, două sute de răniți... și câți oameni traumatizați? Un spital și-a deschis porțile pentru consilierea psihologică a acestor martori neputincioși, care au suferit tulburări grave ale echilibrului emotional.

Inundațiile, cutremurele, erupțiile vulcanice, incendiile, catastrofele naturale, războaiele, violențele de tot felul ne transformă pentru totdeauna. Din echipele de prim ajutor fac parte acum și psihologi, având sarcina de a fî alături de oameni în suferința lor. Din punct de vedere psihic, dezastrele provocate de alți oameni sunt mai greu de gestionat decât cele provocate de forțele naturii. Pierderea unui picior prin explozia unei mine e mai greu de suportat decât pierderea unui picior într-o avalanșă. La suferința pierderii se adaugă sentimentul de nedreptate. Faptul de a fi implicat într-un război, închis într-un lagăr de concentrare, de a fî victima torturilor, a unui atac criminal sau a unui viol produce șocuri grave. Efortul psihologic de integrare este recunoscut în prezent și există psihologi cu formație în victimologie, o specializare universitară cu diplome. După ce trecem de șocul inițial, trebuie să învățăm să trăim din nou, să o luăm de la început, să reconstruim.

Traumatismul nu se reduce la un eveniment punctual care depășește capacitățile emoționale ale persoanei. Teroarea impusă prin educație, maltratarea banală repetată zi de zi provoacă tulburări psihice similare.

Simptomele șocului traumatic sunt variate. De multe ori, victimele nu recunosc de la început legătura dintre evenimentul traumatic și

tulburările din prezent. Cu atât mai mult cu cât acestea apar adesea cu întârziere. Victimele se confruntă cu dificultăți de concentrare, insomnii, coșmaruri, anxietate, depresie, culpabilitate... Și o tendință paradoxală spre insensibilitate, își exprimă sau chiar simt mai puțin emoțiile „obișnuite". Uneori, viața cotidiană este punctată de sentimente de detașare, poate chiar de senzația de a fi străin. în ceea ce privește relațiile cu

ceilalți, o persoană traumatizată are tendința de a se feri de alții în general, ca și cum oricine ar putea s-o agreseze ; poate să-i fie greu să trăiască plăcere în intimitate, în tandrețe și
sexualitate. Coșmarurile, dar și starea de veghe abundă în imagini ale trecutului, eludând realitatea.

Uneori, imposibilitatea de a gestiona traumatismul obligă persoana să se scindeze pentru a păstra intactă o parte din ea însăși. Un fragment din ea rămâne mort, rupt de viață, celălalt supraviețuiește. Se realizează profesional, dar viața afectivă este moartă — sau invers.

Când persoana și-a exprimat emoțiile, a plâns, și-a urlat durerea în fața cuiva, imaginile recurente încetează să mai apară. Este nevoie de prezența unui prieten sau a unui terapeut pentru a restabili comunicarea, pentru a reintegra, în momentul și la locul groazei, siguranța, dragostea, tandrețea, încrederea. Nu poți să te vindeci retrăind un eveniment dureros, zi de zi, singur în camera ta. Dar nici retrăindu-1 în fața unui spectator impasibil, părinte, prieten sau terapeut. Ceea ce vindecă este relația de încredere percepută în momentul exprimării suferinței. Nu este vorba despre a retrăi momentele din trecut, ci despre a retrăi sau chiar a simți emoțiile asociate cu evenimentul într-un cadru protector, alături de cineva care îți oferă sprijin, afecțiune și acceptare.

Pentru a depăși un traumatism, este de asemenea important să-i găsim un sens. Să răspundem la întrebarea „de ce". Care erau cauzele exterioare, cum s-a întâmplat, care erau mecanismele

psihice probabile ale agresorului... Dar mai ales să răspundem la întrebarea „de ce eu” ? Răspunsul nu trebuie căutat neapărat în noi înșine. Putem invoca motive personale, transgeneraționale, istorice, universale ; cauze în prezent, în trecut sau chiar în viitor, cauze fizice, psihice, sociale sau spirituale — acestea din urmă referindu-se la tot ceea ce ne depășește.

18

Frica de moarte

Este una dintre fricile cu care nu vrem să ne confruntăm, fiindcă este legată de o situație pentru care avem oroare să ne pregătim : moartea. Nu iartă pe nimeni și vine când vrea ea. Răpește bătrâni care o cheamă prin rugăciunile lor, dar și oameni în floarea vârstei și, uneori (mult prea des), copii.- în fața ei suntem neputincioși. Frica de moarte nu ne ajută să o evităm, dar are puterea să ne frâneze în viață.

în societatea noastră, moartea este un subiect tabu. Pe acest tărâm scăldat în lumină și strălucire, refuzăm suferința, bătrânețea și moartea. Prin urmare, suntem luați pe nepregătite. Moartea acasă este ceva rar. Spitalele primesc oameni în pragul morții. în pofida numărului de decese din instituțiile spitalicești, moartea își păstrează un statut aparte. Adesea este considerată mai curând un eșec decât o realitate umană care trebuie însoțită. în afară de instituirea recentă a unor servicii de îngrijire paleative, cu rolul de a ușura suferința și de a însoți persoana până la moarte, trebuie să recunoaștem că moartea este deseori negată. Când un om este pe moarte, de multe ori medicii nu mai intră în camera lui, infirmierele îl evită, asistentele și agenții de la spital fac minimum necesar... Se justifică prin fraze precum : „Trebuie lăsat să se odihnească”, „Nu mai e nimic de făcut”, „Sunt aici ca să-i vindec, nu ca să-i privesc murind”. Unii, mai exact anumite persoane și mai ales de sex feminin, îndrăznesc să spună : „Mi-e frică”, „N-aș ști ce să-i spun”, „Mă simt prost”. Adesea nici familia nu este de față. Pe scurt, prea mulți

oameni mor în izolare, fără să aibă pe nimeni care să-i țină de mână în timpul trecerii, fără să poată vorbi despre fricile lor, despre dorințele lor, despre regretele lor... fără să-și poată împărtăși cuiva sentimentele în acest moment fundamental din viața lor. Mi s-a întâmplat să intervin într-un spital unde am aflat că până și preotul evita camerele muribunzilor. Totuși, a vorbi cu o persoană în pragul morții este o experiență importantă. Și toți cei care îndrăznesc s-o facă spun că s-au simțit revigorați.

în fața acestei ultime încercări, omul este gol ; scoate măștile, depune armele, se arată așa cum este el, în toată autenticitatea lui. Oare de aici vine frica ? Dacă înainte era rigid și distant, s-ar putea să devină tandru. Dacă era autoritar, poate deveni

tolerant. Și asta nu din slăbiciune, ci pur și simplu fiindcă își dă seama că toate astea nu mai au nici o importanță. La ce bun jocurile de putere ? Adevăratele mize ies la lumină. Deseori, cel aflat pe punctul de a pleca din această lume devine conștient de nevoile sale și de nevoile celorlalți. Este o posibilitate. Nu se întâmplă așa întotdeauna. Unii mor fără să fî reușit să spună un cuvânt de dragoste celor apropiați. Dar li s-a dat ocazia să o facă ? Li s-a vorbit cu adevărat ? Apropierea morții este o ocazie de a vindeca rănile din trecut, de a face bilanțul vieții și de a repara ce se poate. Pentru asta, muribundul are nevoie să fie ascultat, auzit, însoțit în emoțiile lui. Adesea, cel care se teme cel mai tare nu este cel care pleacă. Trebuie să învățăm neîntârziat să ne dominăm angoasele pentru a îndrăzni să intrăm în legătură cu cei aflați la sfârșitul vieții.

De fapt, majoritatea oamenilor se tem mai mult de emoții decât de moarte. îi neliniștește ideea că nu știu să se confrunte cu emoțiile celorlalți, că sunt nepregătiți în fața atâtor suferințe, atâtor spaime... Se tem că nu știu să-și gestioneze propriile emoții. în plus, se vorbește despre „frica de moarte” ca și cum ar fî un fapt stabilit : toată lumea se teme de moarte și toată lumea trăiește aceeași frică. în realitate, sub această expresie se ascund experiențe foarte diferite.

Frica de despărțire

Frica de moarte cea mai frecventă în societatea noastră este, fără îndoială, frica de despărțire. A muri înseamnă să-i părăsești pe cei dragi. „Nu suport ideea să mă despart de fetele mele și de soțul meu.” Juliane are cancer și vrea să trăiască. Sau, mai exact, nu vrea să moară. Nu-i pasă de durere, nu se întreabă ce va fî dincolo. Ea se teme de despărțire. Fetele sunt viața ei, nu vrea să le părăsească. Această frică este exacerbată de prezența bolii, dar Julianei i-a fost întotdeauna greu să se despartă. în copilărie, s-a simțit abandonată când mama ei a lăsat-o la niște rude timp de două luni, fără să-i spună nimic. Avea patru ani. Astăzi, ea este cea care pleacă, dar tot ea se teme să nu fie abandonată. Spune despre fiicele ei : „Ele se descurcă întotdeauna”. Un mort nu mai simte nimic, dar frica Julianei nu se împiedică de logică.

Frica lui Adrienne este altfel. O să moară și se teme pentru copiii ei. Nu au decât doi și patru ani. „Ce-o să facă fără mine ? Ce-o să se aleagă de ei ? N-am dreptul să-i las.” Frica a determinat-o să vorbească cu tatăl, cu nașul și nașa ; le-a dat indicații, le-a spus la revedere, a plecat liniștită. O frică reactivă și autentică este constructivă.

Frica de necunoscut

Ce se întâmplă dincolo ? Ce e după moarte ? Frica de necunoscut are o parte firească, cea care ne incită să reflectăm și să ne pregătim. în caz contrar, frica naturală este însoțită de o lipsă de încredere în sine. „Voi ști să fac față ?”

Atâta vreme cât nu am făcut noi înșine această călătorie, nu putem fi siguri ce se întâmplă după moarte. Dar tot mai multe cărți relatează experiențe ale unor bărbați și femei care și-au revenit din moartea clinică. în poveștile lor se împletesc tradiții (cartea tibetană a morților,

cartea egipteană a morților...) și spusele clarvăzătorilor. Toți avem păreri, mai mult sau mai puțin conștiente, despre ceea ce se petrece după moarte. Dar o părere nu este suficientă pentru a calma teama de necunoscut. Pentru a aborda trecerea cu mai multă seninătate, trebuie să vorbim despre moarte, să ne gândim la ea, până când simțim că se naște o convingere.

Frica de aneantizare

După moarte, corpul se dezintegrează, se transformă în pulbere ; toți ne întoarcem în neant... Josepha nu suportă ideea. O îngrozește gândul că nu va mai exista. A muncit atât ca să-și construiască o personalitate, cu niște părinți care nici n-o băgau în seamă, încât ideea că va dispărea scoate la lumină toate spaimele din copilărie. Relaxarea, dar și furia au ajutat-o să se simtă mai liniștită. Furia ne permite să simțim că existăm.

Frica de suferință

Maxime este îngrozit de perspectiva durerii. Și-a văzut tatăl suferind. Frica lui Maxime este absolut irațională. Nu este bolnav sau în pericol. Dar de când tatăl lui l-a părăsit, frica de moarte îl urmărește cu perfidie. Se teme că n-o să fie la înălțime, că o să plângă, o să geamă, că nu va avea curajul să înfrunte durerea. Când suferi, când plângi, e greu să păstrezi o imagine bună despre tine. La frica de a nu-și pierde controlul se adaugă frica de suferință. Fiecare dintre noi are propriile limite ale durerii. Nu putem judeca reacția cuiva față de intensitatea suferinței sale și ar fi timpul să nu ne mai propunem obiective atât de dificile.

Pentru ca suferința să fie mai suportabilă, nu trebuie nici s-o combatem, nici să încercăm să-i rezistăm, ci să ne lăsăm în voia curentului și, mai presus de toate, să nu tăcem ! Atunci când vă doare, strigați, gemeți sau, chiar mai eficient, cântați.

Frica de dependența

Huguette și-a asumat întotdeauna răspunderi, s-a ocupat de alții, dar niciodată n-a cerut nimic nimănui. Perspectiva dependenței o îngrozește. Poate pentru că îi amintește de primele luni de viață. Ce-i drept, nu i-a fost prea bine. Oficial, avea o mamă perfectă, afectuoasă, atentă... Dar în realitate această mamă o lăsa în leagăn fără să reacționeze la strigătele ei, se ascundea în spatele teoriilor sale educative „nu trebuie să iei bebelușul în brațe fiindcă se obișnuiește prost” (sic). Huguette a înțeles repede că nevoile ei nu vor fi auzite, mai ales dacă intrau în concurență cu dorințele mamei sale. Mai rău, nu obținea satisfacție decât dacă mergea împotriva propriilor impulsuri. Mama ei o hrănea când era tăcută și calmă, nu când plângea ! Mai târziu, a fost nevoită să se supună în continuare, să fie cuminte și, mai ales, să nu aibă nevoi. Huguette se teme să-și recunoască nevoile de atenție și de contacte afectuoase ; în toate împrejurările, are grijă „să se descurce singură” și „să nu depindă de nimeni”.

Frica de degradare

Sylvie își face griji în legătură cu imaginea pe care și-o vor face ceilalți despre ea. îi este frică de degradarea fizică. Gérard se teme să nu-și piardă capacitățile mentale. Când personajul joacă rolul identității, când aparența este mai importantă decât trăirea, e greu să te arăți în realitatea ta umană de ființă care suferă. Când n-ai fost acceptat necondiționat în copilărie, când ai fost obligat să-ți disimulezi adevăratele sentimente, când ai învățat să investești mai mult în aparențe decât în autenticitate, e greu să fii pur și simplu tu însuți.

Frica de nerealizare

Pe Thierry, cel mai mult îl îngrozește impresia că n-a realizat nimic : „N-am terminat, mai am atâtea lucruri de făcut.” Soluția : trăiți

conform aspirațiilor dvs., fără să lăsați nimic pe mâine. Faceți treptat tot ce aveți de făcut și nu lăsați nimic neexprimat în relațiile dvs. Această frică indică probabil că în viața noastră există un lucru pe care nu l-am făcut încă și ne gândim că ar fi trebuit să-l facem deja... însă totodată îl amânăm pe mai târziu, mai mult sau mai puțin conștient. Ziua de azi este neterminată.

Frica de judecata

Cântărirea sufletelor, întâlnirea cu sfântul Petru... ideea judecății este prezentă în majoritatea culturilor. Ca să ne liniștim cu privire la sentimentul de nedreptate ? Pe unii, această idee îi afectează mai mult decât pe alții. Dar asta nu-i face neapărat să fîe mai drepți — nici pe departe. In această privință, religiile au luat-o pe un drum greșit. Nu putem învăța din frică. Quentin se teme de judecată. Nu se simte cu conștiința împăcată. Se teme de judecata lui Dumnezeu sau de a lui proprie ? Quentin trebuie să fîe întotdeauna perfect. Este sever cu ceilalți și cere foarte mult de la sine însuși. în sufletul lui există un sentiment confuz, mai mult sau mai puțin conștient, de vinovăție. Nu s-a simțit acceptat necondiționat de familia lui. Se așteptau de la el să fie perfect. Să te accepți în imperfecțiunea ta, să te iubești cu greșelile și suferințele tale este condiția necesară pentru a fî cu adevărat mândru de tine. Fuga după un ideal, încercarea de a te conforma unei imagini constituie sursa unui sentiment profund de nemulțumire.

Frica de frică

în fine, la frica de toate emoțiile se adaugă frica de frică. Este frica de a simți — de a ne simți nepregătiți, incompetenți. Preferăm să nu ne gândim și devenim incompetenți și nepregătiți. în pragul trecerii, frica de emoții este cea care-1 împiedică pe muribund să vorbească despre iminența plecării. El poate avea tendința să se disocieze, să

se rupă de realitate, să o nege sau chiar să se cufunde în delir. Când poate să vorbească și să fie ascultată, persoana aflată în pragul morții este capabilă să-și prelucreze emoția și să se liniștească. Dacă este exprimată, auzită, împărtășită, spaima poate fi traversată. Cel puțin așa ne învață munca cu muribunzii. Cei mai mulți oameni se tem de moarte, dar această frică îmbracă în fiecare caz altă formă. Pentru a combate aceste tipuri de anxietate, trebuie :

1) Să învățăm să ne iubim și să ne redobândim încrederea în noi printr-un efort de clarificare a presiunilor părintești asupra copilului care am fost, un efort de regăsire a adevăratelor emoții.

2) Să trăim viața pe care ne-o dorim, să fim pe deplin noi înșine, să ne exprimăm nevoile și sentimentele.

Frica de viață

Se spune uneori că frica de moarte este rădăcina tuturor fricilor. în lumina experienței mele de terapeut, aș spune mai curând că

frica de viață este rădăcina fricii de moarte și a tuturor celorlalte frici — de șerpi, de viitor, de necunoscut, de ceilalți și de intimitate. Este frica de a simți prea multă viață în noi, de a avea emoții interzise.

Se întâmplă chiar ca unii să se teamă mai mult de viață decât de moarte, preferând să se sinucidă decât să divorțeze, să mărturisească un secret sau să le spună NU părinților.

„Vreau să mă sinucid. E prea greu. Nu voi reuși niciodată”, spune Véronique, simțind că a ajuns la capătul puterilor.

Gérard în schimb nu îndrăznește să se afirme : „Nu pot să mă supăr pe mama, mai bine mor.”

Sinuciderea este un act de disperare și un mesaj. Din păcate, rareori este percepută ca atare. Părinții se simt uneori vinovați... rareori

responsabili. Totuși, probabil că ceva a lipsit din copilăria celor care n-au putut integra sentimentul că sunt suficient de valoroși pentru ceilalți pentru a continua să trăiască.

Angoasa existențială

Ce este viața ? Ce este omul ? Există Dumnezeu ? Care este locul meu în infinit ? încotro se îndreaptă universul ? Ce sens au toate acestea ? Care este sensul vieții mele ? Cine sunt eu ? De unde vin ? Unde mă duc ? Toate aceste întrebări sunt profund umane, fiindcă se pare că suntem singurii — dacă nu în univers, cel puțin pe Pământ — capabili să ni le punem. Aceste întrebări despre însuși fundamentul existenței noastre constituie bogăția noastră interioară, ele ne îndeamnă să mergem înainte, să căutăm, să devenim mai conștienți. Uneori, chiar și fricile cele mai banale devin probleme existențiale. Avem impresia că pământul s-ar opri în loc dacă nu vom reuși la un examen, dacă bărbatul vieții noastre ne va părăsi, dacă nu vom obține promovarea mult așteptată... Trebuie să păstrăm proporțiile potrivite. Meditația asupra nemărginirii universului, a menirii noastre sau a organizării fabuloase a vieții ne poate ajuta să fim mai puțin dependent de profesorii, iubiții sau șefii noștri.

Pentru a fi cu adevărat umani, nu numai că nu trebuie să combatem angoasa existențială, ci trebuie s-o acceptăm ca atare, s-o privim în față. Accesul la conștiință ne asigură un loc puțin important în univers, deși privilegiat. Conștiința limitărilor noastre, a prezenței morții în gesturile noastre de zi cu zi îi poate conferi acesteia o dimensiune mai vastă. Angoasa existențială ne invită să căutăm un sens. Ea ne deschide spre spiritualitate. Ea ne îndeamnă să ne amintim că viața trebuie clădită pe niște valori. Toți oamenii se confruntă cu aceleași întrebări. Suntem legați prin aceeași angoasă.

Despre violența și putere

19

De la forță fizică la putere

Un samurai căuta răspunsuri la întrebările lui despre sensul vieții. Drumurile îl conduseră în cele din urmă pe vârful unui munte izolat, la un călugăr vestit pentru înțelepciunea lui. Ajuns în fața lui, samuraiul îl întrebă : „Călugăre, învață-mă despre infern și paradis/ Călugărul replică, fără să-l privească : „Să învăț un orgolios ca tine ?” Furios, samuraiul ridică sabia : „Insulta asta o să te coste scump !” Chiar înainte ca sabia să se prăvălească peste capul lui, călugărul răspunse liniștit : „Acesta este infernul.” Brațul samuraiului încremeni și sabia își întrerupse căderea. Samuraiul întrebă, bâlbâindu-se : „Vrei să spui că ți-ai riscat viața ca să mă înveți asta ?” Călugărul îl privi : „Iar acesta este paradisul.”

Samuraiul avea forță fizică, călugărul avea puterea. Samuraiul a fost copleșit de propriile impulsuri ; câteva cuvinte au fost de-ajuns ca să se cufunde în infernul violenței. Călugărul nu s-a temut, a rămas puternic și i-a dezvăluit adevărul samuraiului : „Acesta este infernul.”

Devenind conștient, samuraiul a renunțat la violență și a găsit drumul spre paradis.

Impulsuri ?

„Dar dvs. ? Dvs. nu vă simțiți niciodată tentat să ucideți ?” repeta fără încetare Henry Adolphe Busch în fața polițiștilor. își sugrumase mătușa de cincizeci și patru de ani, pe o prietenă de-a mătușii sale, o bătrână în vârstă de șaptezeci și patru de ani și, după toate aparențele, alte opt femei, prostituate sau doamne în vârstă.

Când a fost interogat cu privire la motive : „De ce v-ați sugrumat mătușa ?”

A răspuns : „Nu știu. Ne uitam împreună la televizor. M-am ridicat ca să caut niște țigări într-un dulap. Când am trecut prin spatele ei, i-am văzut gâtul. Mi-am pus mâinile în jurul acestui gât și am strâns până când a murit. Am omorât-o fiindcă mi-a venit s-o omor. Dvs. nu vă vine niciodată să omorâți pe cineva ?

— Ba da, răspunde într-o zi sergentul care-1 reținuse. Când mă cert cu soacră-mea, apoi trec prin spatele ei și îi văd ceafa, și mie îmi vine s-o strâng de gât. Doar că eu nu o fac.”

Fiecare dintre noi s-a simțit cel puțin o dată în viață cuprins de un impuls distructiv împotriva cuiva, de dorința de a-1 supune, de a-1 molesta... Toți am simțit dorința de a ucide, de a-1 face să dispară pe cel răspunzător de suferințele noastre, de a elimina un rival... Toți avem impulsuri de ură, rasism, fascism... Dar, în imensa majoritate a cazurilor, nu trecem la fapte.

Uneori suntem tentați să ne eliberăm puțin de tensiunea psihică. Nu ajungem chiar până la crimă... dar ni se întâmplă să provocăm răni morale sau chiar fizice. Mai ales că furia ne oferă o justificare... „Nu înțelegi, eram furios...” în mod surprinzător, într-o societate în care trăirile sunt reprimate, emoția trece drept o scuză. Dacă sunteți supărat, nu mai sunteți responsabil de ceea ce spuneți și ceea ce faceți ! Chiar și la tribunal, invocarea pasiunii vă câștigă simpatia juraților. Nu, furia nu trebuie să constituie o justificare a violenței. La fel cum samuraiul a ridicat sabia în loc să caute în el însuși sursa mâniei, violența față de un altul este un proces pasiv, un refuz sau o incapacitate de a accede la responsabilitatea propriilor noastre sentimente, comportamente sau gânduri.

în general, oamenii violenți nu vor să-și asume nici o responsabilitate — nici în ceea ce privește originea problemei, nici în privința propriilor nevoi, nici a mijloacelor pe care le folosesc pentru a

rezolva diferendul. Pentru ei, întotdeauna celălalt este responsabil. Copilul m-a provocat, celălalt m-a amenințat, s-a uitat urât la mine. „Când am lucrat la Sarcelles și în alte zone ale periferiei pariziene, n-am văzut și n-am auzit nicăieri decât victime, persoane care considerau că fac tot ce pot, așa cum se cuvine. Nimeni nu-și revendica rolul de călău sau asupritor, dimpotrivă, fiecare își justifica propriile fapte și îi acuza pe ceilalți", spune Charles Rojzman. Nimănui nu-i place să se considere violent.

Agresivitate sau distrugere ?

Se spune uneori că violența este inevitabilă deoarece agresivitatea este o atitudine firească la ființa umană. Majoritatea specialiștilor consideră agresivitatea drept o dimensiune înnăscută, ea fiind necesară pentru a supraviețui. Aceasta e de ajuns pentru ca unii să facă o mică deplasare semantică și să deducă de aici că violența este ceva înnăscut și natural pentru om. Raționamentul este puțin prea scurt, iar conceptul de agresivitate se folosește prea pripit. Trebuie să precizăm că același cuvânt se folosește și în cazul unui copil care se bate cu alții, al unui pa-

tron cu o atitudine dură în afaceri, al unei reclame provocatoare sau al unui automobilist belicos. Pe de altă parte, cineva este capabil să ucidă cu sânge rece sau să comită o agresiune fără a avea o atitudine agresivă. Și-atunci, care este adevărul ?

în cartea sa La passion de détruire (Pasiunea de a distruge), Erich Fromm realizează o distincție între agresivitatea defensivă, care este un proces adaptiv înnăscut în slujba individului și a speciei, și impulsul distructiv, cruzimea caracteristică speciei umane. Fromm o numește pe prima agresivitate biofilă (bio — viață, philia — a iubi). Este impulsul de a iubi viața, de a o proteja — deci nu o distruge. Cuvântul agresivitate vine din latină : ad-gredior (participiu trecut : ad-agressus), a merge către. Reprezintă elanul vital al unei ființe. Agresivitatea biofilă este naturală. Dar nu și impulsul distructiv. Acesta este practic inexistent la majoritatea mamiferelor, nu este nici

programat fîlogenetic, nici adaptiv din punct de vedere biologic. Este ceea ce numesc eu violență. E de neconceput ca o ființă umană adultă care a fost întotdeauna acceptată, iubită, respectată să simtă dorința de a-și distruge semenul. Pe de altă parte, un om rănit, umilit se de sensibilizează pentru a nu suferi prea mult și acumulează ranchiună. Mai târziu se poate simți tentat să agreseze la rândul său pentru a-și elibera furia și pentru că a devenit insensibil la suferința celorlalți.

Agresivitatea biofilă este energia pusă în slujba nevoilor de afirmare, de dragoste și de realizare. Ea ne ajută să ne apărăm pe noi înșine, să ne protejăm limitele și valorile. Se deosebește de impulsul distructiv mai cu seamă prin durata ei, în sensul că se întrerupe de îndată ce fenomenul care a declanșat-o s-a rezolvat. Furia distructivă își are originea în istoria noastră personală, ea este dirijată contra unor înlocuitori și, ca urmare, este insațiabilă. Impulsurile agresive sunt sănătoase. Nevoia de a distruge, de a face rău, de a ucide nu este un impuls, ci o reacție la aceste impulsuri frustrate. Violența și tentația de a-1 controla cu forța pe celălalt se nasc din neputință.

Agresivitatea la copii

La copilul mic se observă o anumită agresivitate. împinge, lovește, mușcă, smulge jucăriile din mâinile altuia. Această „violență” este normală, ea contribuie la dezvoltarea copilului. Specialiștii sunt de acord că punctul culminant al acestor impulsuri necontrolate se situează în jurul vârstei de doi ani[13], când copilul își formează sentimentul propriei identități, frontierele. Compor-

13. Enfant d'abord, nr. 196.

tamentele agresive reprezintă reacții la niște impulsuri pe care copilul nu știe încă să le prelucreze. „Este mingea mea,

lopățica mea, e păpușa mea, să nu te atingi de ea, du-te de-aici, este spațiul meu” înseamnă „Exist, sunt o persoană, tu ești altcineva, încerc să definesc limitele a ceea ce sunt eu și ceea ce nu sunt.” Faptul că se afirmă, că reacționează la amenințarea frustrării, că se protejează de suferința de a fi privat de ceva reprezintă o agresivitate biofilă care se exprimă încă stângaci. Uneori, când îl mușcă pe frățiorul său sau pe amicul de la creșă, vrea să spună că „N-am destul spațiu, îmi iei spațiul, nu primesc suficientă atenție, tata e trist, mama nu mă iubește așa cum sunt...” Copilul de doi ani nu-și poate stăpâni încă impulsurile de a face rău, de fapt nici nu este cu adevărat conștient de ceea ce-i face celuilalt, fiindcă încă nu e în stare să se detașeze suficient de el însuși pentru a se pune în locul altcuiva. își expulzează furiile și fricile, testându-și astfel capacitatea de a răni... și puterea de a-i mobiliza pe adulți.

Când dobândește acces la limbaj, copilul învață să-și numească frustrările sau dorințele. Pe de altă parte, comportamentele sale agresive se confruntă cu obstacole, părinții sunt nemulțumiți, victimele plâng sau îi răspund cu lovituri. Devine conștient de existența celuilalt, care e diferit de el. învață să țină cont de celălalt și de realitatea sa, să se exprime și să negocieze. Această gestionare pozitivă a agresivității este posibilă doar când copilul are locul lui, dacă nu-1 amenință nici un pericol, dacă este însoțit în emoțiile lui și dacă n-a devenit insensibil din cauza insensibilității părinților față de el.

Când răspunsurile părinților sunt ele însele violente : „Ai lovit, și eu te lovesc, ai mușcat, și eu te mușc”, când este pedepsit pentru faptele sale agresive fără a avea posibilitatea să vorbească despre ele și să înțeleagă mai bine ce se petrece cu el, copilul nu învață să-și identifice sentimentele și să le gestioneze. în plus, el integrează un sentiment de neputință care ulterior poate da naștere la violență (îndreptată împotriva altcuiva sau împotriva lui însuși).

Limbajul violenței

Pentru a evita violența, pentru a o face să înceteze, este necesar să instaurăm un dialog, să înlocuim loviturile cu vorbe. Așadar, calea spre non-violență trece prin limbaj — dar ce limbaj ? Fiecare dintre noi știe în ce măsură ne poate înfuria un cuvânt sau că o frază ne poate închide mai mult decât niște gratii. Există un limbaj al violenței. Este un limbaj care judecă, devalorizează, neagă existența celuilalt, refuză orice emoție. Nazistul Eich-mann, închis la Ierusalim, afirmă în confesiunea lui că a folosit

Fachsprache sau „limbajul meseriei”, un limbaj care neagă responsabilitatea „erau ordinele superiorilor, linia politică”. Și mai există limbajul non-violenței, cel care ascultă și respectă, cel care-1 recunoaște pe celălalt, care împărtășește emoții și exprimă nevoi.

Limbajul violenței este cel pe care l-am învățat cu toții (sau aproape). învățăm acest limbaj de la părinții noștri, iar pentru majoritatea părinților din trecut era limbajul jocurilor de putere. Ei aveau întotdeauna dreptate și știau mai bine decât noi ce era bine pentru noi. Se înțelege de la sine că tot ceea ce făceau era spre binele nostru, chiar dacă ne făcea să suferim. Emoțiile noastre erau puțin importante. Mai cu seamă furia era interzisă și era un mare păcat să te superi pe părinții tăi. Am deprins așadar acest limbaj al puterii asupra celuilalt și, odată deveniți adulți, avem tendința să-l folosim la rândul nostru. Particularitatea sa este negarea emoțiilor pentru a face loc judecății. Prin urmare, limbajul non-violenței trebuie să ne permită să recunoaștem și să împărtășim emoții, precum și să evităm orice judecată. Vom descoperi gramatica și vocabularul său în capitolele „Arta de a fi fericit...” și „Empatia”.

Rădăcinile violenței

Contrar unei idei comun acceptate, violența nu este direct legată nici de nedreptate, nici de lezare, nici de frustrare, ci de neputința de a ne gestiona trăirile în fața acestor situații dificile, de a ne exprima

nevoile și de a primi satisfacție. Această distincție e importantă. Violența este guvernată de neputință.

Dacă emoțiile generate de jignire, nedreptate sau frustrare sunt exprimate și auzite, persoana care le trăiește își poate reface integritatea. Violența nu înseamnă furie, ci eșecul furiei.

Când nu avem posibilitatea să ne afirmăm, să fim auziți sau să rezolvăm o problemă, ne simțim neputincioși și tot mai dependent de alții. Ne simțim mici, copleșiți de frică. Pe lângă durere, apar resentimente. Prea multe nevoi nesatisfăcute, dar mai ales faptul de a nu fi cu adevărat stăpâni pe viața noastră conduc la violență. Ura este acumularea unor sentimente de nedreptate, suferință, frustrare care n-au găsit o cale de rezolvare.

Neputința care trebuie auzită

Violența face ravagii până și în școli. Până mai ieri supuși, copiii îndrăznesc astăzi să-i atace pe reprezentanții autorității. Un director de studii agresat, un profesor molestat — este îngrijorător. Iar oamenii critică degradarea societății și pierderea valorilor. Dau vina pe șomaj, pe părinții care-și dau demisia. Li se trimite poliția pe cap : „Tinerii ăștia trebuie ținuți în frâu !” Am putea spune că au fost ținuți prea mult în frâu. Ceea ce le lipsește lor este respectul, puterea, dreptatea și perspectivele viitorului. Violența copiilor încearcă să atragă atenția adulților asupra disperării lor. Oare vor striga suficient de puternic pentru a fi auziți în sfârșit ?

Se vorbește despre violența tinerilor împotriva adulților, uitând prea repede câți copii au fost mutilați sufletește de părinți sau învățători fără scrupule. Câți dintre ei n-au’fost loviți acasă, dar și la școală ? Câți dintre ei n-au fost umiliți în fața colegilor ? Câți dintre ei n-au fost abuzați sexual, în tăcerea cea mai deplină, de un profesor pedofil ? Tinerii care sparg și lovesc au fost

respectați întotdeauna de adulți ? Toate aceste suferințe care n-au fost auzite s-au transformat în ură. Violența copiilor este o reacție față de violența instituțională ; ea este totodată expresia ranchiunei împotriva unor părinți care n-au știut să fie părinți, a unei societăți care le-a transformat părinții în sclavi, îndemnân-du-i să fie niște rotițe inconștiente ale unei civilizații din ce în ce mai anonime și lipsite de sens.

Atunci când cuvintele nu mai răzbesc, când nevoile nu mai pot fi ținute sub control, violența reprezintă o ultimă încercare de a transmite un mesaj, un efort disperat de a provoca un contact, de a combate îngrozitoarea neputință de a se face auzit. Dealtfel, după cum ne reamintește cartea Les étymologies surprises (Etimologii surprinzătoare) de René Garrus, cuvintele „atac” și „atașare” sunt înrudite.

în licee și în suburbii, reprimarea polițienească nu înlătură tendințele distructive, ci în cel mai bun caz (sau în cel mai rău) o refulează. Atâta vreme cât emoțiile nu vor fi auzite și recunoscute, reprimarea nu va face decât să amplifice frustrarea, să alimenteze furia. Este ca și cum ai fabrica o bombă cu explozie întârziată. Orice om are nevoie să fie ascultat și să fie stăpânul propriei sale vieți.

Nu numai mizeria — deși insuportabilă — face să sară în aer suburbiile calamitate de șomaj, ci și sentimentul de nedreptate și absența comunicării, lipsa recunoașterii și a aprecierii. Cele mai mari violențe nu se înregistrează la periferia orașelor cele mai sărace (Valenciennes, Calais...), ci pe lângă orașele cele mai bogate din Franța (Paris, Lyon, Grenoble...) „Ca și cum principalul declanșator al delincvenței urbane ar fi distanța socială[14]”, acolo unde sentimentele de nedreptate și neputință sunt exacerbate.

Până în prezent, multe acțiuni au eșuat fiindcă nu țineau cont de importanța factorilor iraționali și afectivi. Dacă restabiliți comunicarea, ura se diminuează. în cartierele sensibile, Charles Rojzman, animator și director al cabinetului Transformations

de terapie socială, este martor în fiecare zi la acest lucru. Grupurile lui, care reunesc tineri, funcționari la poștă, polițiști, portari, pot să-și exprime emoțiile, furia, să-și arate frica. Rezultatul pare miraculos pentru cei ce nu cunosc sufletul omenesc și nevoia lui de recunoaștere. Acești oameni pe care i-ai fi crezut sortiți să se urască încep să colaboreze spontan, de bunăvoie.

14. A.N.V. (Alternativa non-violentă).

Reprimarea emoțională

Vecinii unui ucigaș sunt interogați în mod regulat, obținând de fiecare dată același răspuns : „Nu l-aș fî crezut în stare de așa ceva, era un băiat drăguț, nu ridica niciodată tonul...Și-a pierdut controlul”. Nimeni n-a încercat vreodată să înțeleagă ce se întâmpla dincolo de zâmbetul lui, până când și-a urlat suferința printr-un act disperat — omuciderea. El a învățat dintotdeauna să nu-și arate sau chiar să nu-și simtă emoțiile. Majoritatea oamenilor care ajung să treacă la fapte nu-și arată sentimentele. Nu mai știu să plângă, nu mai știu să-și încredințeze altuia îndoielile și fricile, adesea nici măcar nu știu să spună nu. într-o bună zi, zidurile pe care le-au construit pentru a-și ascunde frica sau furia se prăbușesc, iar sângele împroașcă o victimă probabil nevinovată.

într-un mare spital de provincie, un nou-născut a fost găsit mort pe podea, lângă leagănul său. Tatăl lui l-a aruncat pe jos și l-a lovit cu piciorul. Născut cu o malformație, abia fusese operat, încercăm să înțelegem această faptă împreună cu personalul de serviciu. Ce s-a întâmplat în mintea tatălui ? Să fîe vorba despre o rană narcisiacă ? Despre incapacitatea de a-și asuma paternitatea unui copil malformat ? Infirmierele au observat că bărbatul avea sechele de poliomielită. A vrut să-și ucidă fiul pentru ca acesta să nu treacă prin același calvar ? în acest caz, de ce-1 lovise cu atâta violență ? Să fîe un sentiment de nedreptate, de neputință în fața lui Dumnezeu, a

destinului... ? Suferința era atât de insuportabilă încât și-a omorât propriul copil, cauza aparentă a nefericirii sale. Nimeni nu l-a ascultat pe acest tată ca să-i permită să-și exprime emoțiile prin cuvinte și lacrimi, nu prin lovituri. Nimeni nu l-a ajutat să identifice sursa propriei suferințe.

Persoanele violente se simt cel mai adesea surprinse de propriile comportamente. Deseori ele nu știu de ce au lovit. S-au simțit copleșite de o forță care le depășea. Se refugiază în spatele interpretărilor, al justificărilor, „El m-a provocat, m-a enervat, e un nimeni...” în realitate, rădăcinile violenței trebuie căutate mai departe în istoria persoanei.

Furii străvechi

Françoise se înfurie ușor pe fiica ei cea mare : „O cert pentru orice fleac, știu că nu e drept, dar mă enervează, nu mă pot abține !”

Pe de altă parte, cu cel mic e întotdeauna tandră și^drăgăs-toasă. Se justifică : Karine este dificilă, plânge ușor și e foarte ge-

loasă pe fratele ei. E geloasă pe bună dreptate, fiindcă Françoise mărturisește că-i este greu să se ocupe de ea !

în copilărie, Françoise a fost îngrijită, bine îmbrăcată. Dar între ea și părinții ei nu exista nici un fel de afecțiune. Odată devenită adultă, putea fi afectuoasă cu fiul ei, dar nu și cu fiica. De ce această diferență ? Karine este fata cea mare, la fel ca ea. îi seamănă prea mult. E blondă, la fel ca ea, exigentă, la fel ca ea. Françoise îi refuză mângâierile și o lovește. Se poartă cu ea așa cum s-au purtat părinții cu ea. Françoise știe că a suferit de singurătate în copilărie, dar nu este supărată pe părinții ei. Pentru a supraviețui, Françoise a fost nevoită să-și refuleze conștiința lipsei. Or, dacă ea nu consideră nedreaptă această indiferență față de nevoile ei de afecțiune, dacă părinții ei nu sunt răspunzători de lipsa de afectivitate, nu poate da vina decât pe ea însăși ; ea era rea. Toată furia pe care a trebuit s-o

înghită când era mică se revarsă acum asupra propriei fiice. Este rândul lui Karine să fie „rea”.

Atitudinea distructivă se naște din refuzul de a identifica în sine adevărata cauză a frustrărilor. E mult mai ușor să pui pe umerii altcuiva întreaga responsabilitate.

„Mai răbufnesc din când în când, mă defulez, și-apoi asta nu-i face rău, îl învață cum e viața”, spune Hervé, care își lovește fiul „ca să-i bage mințile în cap”. Defularea nu ne eliberează. Agresiunea nu reduce tensiunile. Ușurează... dar numai pe moment. Supapa „oalei sub presiune” lasă să scape niște vapori, dar focul arde în continuare sub vasul închis, aburii continuă să se acumuleze, iar în curând trebuie să deschidem din nou supapa...

Nimeni nu este perfect ; e greu să fii alături de un copil, este o încercare, uneori ne exasperează... dar să nu banalizăm violența și nedreptatea, fiindcă s-ar putea să nu mai scăpăm de ele. A te defula pe altcineva este întotdeauna inutil și dăunător. Pe de altă parte, exprimarea suferinței și furiei față de proprii părinți îți permite să te eliberezi de povara trecutului. Vom fi surprinși cât de toleranți vom deveni față de copiii noștri, pe de-o parte fiindcă nu mai avem nevoie să ne descărcăm de frustrările acumulate, pe de altă parte fiindcă avem ocazia să ne identificăm cu trăirile lor.

îndelungata dependență a copilului

Oricine vede un copil nou-născut este frapat de vulnerabilitatea lui. Total incapabil să-și satisfacă nevoile cele mai elementare, el depinde de bunăvoința adulților din jur. Ființa umană se naște imatură. Multă vreme nu se poate hrăni și nu poate merge singură. Această perioadă îndelungată de dependență ne poate marca întreaga viață. în mod firesc, ea trezește în sufletul părinților atenție, compasiune și o atitudine ocrotitoare. Această pe-

noadă de dependență îi permite (sau ar trebui să-i permită) copilului să învețe că poate avea încredere. Părinții sunt întotdeauna atenți și ocrotitori ? Uneori, suferințele din propria lor copilărie îi împiedică.

Danièle îmi mărturisește : „Medicul meu mi-a spus să o alăptez la trei ore, să nu-i dau mai des sub nici un motiv. în general, fetița mea începea să plângă după o oră și jumătate. O plimbam, îi cântam, dar așteptam, cu ochii pe ceas. Mi-era frică să n-o omor dacă îi dădeam sânul mai devreme ; era oribil, dar cum aș fî putut să mă îndoiesc ? Era cel mai bun pediatru pe vremea aceea, cel mai renumit, era o autoritate...” Danièle aplica regula. Propria ei copilărie a condamnat-o să fie insensibilă la urletele propriului copil... Crescută de niște părinți foarte autoritari, era așa de obișnuită cu supunerea, încât s-ar fi simțit vinovată dacă n-ar fi aplicat cu exactitate indicațiile doctorului. Nimeni nu-i ascultase vreodată nevoile și sentimentele, nici măcar părinții, fiindcă nici părinții lor n-o făcuseră... E surdă la nevoile copilului ei, așa cum au fost și proprii ei părinți la nevoile ei. Plânsetele bebelușului îi trezesc propria suferință. Trebuie să fugă de acest sentiment ca să nu devină conștientă de suferința din copilărie, trebuie să-și supună fiica acelorași chinuri.

Am putea crede că nu-i așa de grav dacă un copil trebuie să aștepte suptul o oră și jumătate. Dar e dramatic. încă din primele ore, din primele zile de viață, sugarul integrează un sentiment de neputință care-i va marca de atunci înainte toate experiențele.

Când suntem cu bebelușul în brațe, auzim deseori : „Profitați cât se poate. Cănd sunt mici, vă aparțin. Când încep să meargă, s-a terminat.” Cu cei mai mari nu putem face tot ce vrem, ei au propriul lor caracter. Aceste reflecții nu sunt lipsite de importanță. Ele înseamnă că un copil este iubit ca o prelungire a părinților săi, nu pentru el însuși.

Copiii sunt obligați să se supună, ei învață să-și reprime emoțiile, să-și treacă sub tăcere eul interior... până când ajung ei înșiși în poziția

de a domina, fie la școală, fie ca „șef' la o firmă. Dar niciodată nu vor avea atâta putere ca în relație cu proprii lor copii.

Fantasma puterii absolute

Câte filme, benzi desenate și desene animate nu s-au făcut pe această temă : un om vrea să preia puterea asupra lumii întregi și s-o distrugă. Cum se face că această fantasmă a puterii absolute este atât de răspândită ? Problema nu constă în câteva cazuri izolate sau în câțiva bolnavi ; aceste ficțiuni au milioane de spectatori.

Fantasma puterii absolute este o încercare stângace și ucigătoare de a ne restabili identitatea lezată de teribila neputință trăită în copilărie. Pentru a dobândi iluzia puterii, fostul copil rănit poate să se identifice cu o persoană sau cu un grup care deține puterea sau să devină violent.

Furia este una dintre emoțiile cel mai greu de controlat fiindcă ne dă energie sau chiar o stare de exaltare. Ne simțim puternici. Faptul de a domina pe un altul ne produce un fel de plăcere. Odată ajunși într-o poziție de putere, e ușor să alunecăm pe panta violenței. Mânia acumulată în copilărie are în sfârșit șansa să se exteriorizeze. Procesul trebuie să rămână inconștient. Cel violent nu vrea să vadă că furia vine din el. Dă vina pe copil (pe soție, evreu, tibetan...) Se justifică punând pe seama victimelor propriile lui sentimente de rușine și răutate. Trebuie să-l „pedepsească" pe acest netrebnic, să-l dea afară pe acest străin, să curețe planeta de aceste ființe sub-umane.

„Nu exagerăm deloc spunând că orice tiran, fără excepție, preferă să vadă uciși și torturați mii și chiar milioane de bărbați și femei în loc să scoată la lumină maltratarea și umilirile suportate în propria copilărie : să-și simtă furia și neputința în fața propriilor părinți, să-i pună la îndoială și să le condamne faptele." (Alice Miller)

Mustrările repetate adresate copiilor, certurile cu partenerul de viață reprezintă încercări de a ne răzbuna pe cele trăite în copilărie.

Când agresorul este mai puternic, victima trebuie să se supună, înghițindu-și furia. Abia atunci când se va găsi ea însăși în poziția de a domina pe cineva va avea ocazia să-și elibereze furia fără riscuri. Persoana aleasă ca victimă a răzbunării poate avea trăsături comune cu obiectul resentimentului nostru, dar ne putem mulțumi cu orice ființă care dă dovadă de vulnerabilitate. Este de înțeles de ce violența are ca țintă predilectă femeile — supuse din punct de vedere cultural, minoritățile — handicapate pe plan social și copiii — dependenți biologic.

21

O istorie a puterii

Refuzul emoțiilor este legat de putere și de supunere. După cum subliniază Pierre Tap în La société pygmalion ?, „blestemul speciei noastre nu este excesul de agresivitate, ci un devotament fanatic."

Ascultarea

Să ne amintim de cercetările lui Stanley Milgram[15] cu privire la ascultare. Micul anunț din ziar se referă la un studiu despre memorie și învățare. Realizatorul experimentului le spune voluntarilor că urmează să măsoare efectul pedepsei asupra învățării. în urma unei trageri la sorți trucate, subiectul devine „supraveghetor". „Elevul" lui este așezat pe un scaun, cu un electrod fixat pe piept. Supraveghetorul citește perechi de cuvinte pe care elevul trebuie să le repete și să le asocieze corect. El este sfătuit să aplice descărcări electrice tot mai severe la fiecare greșeală comisă. Elevul este un complice, el nu primește bineînțeles nici un fel de șocuri, dar mimează durerea în mod convingător, lovește peretele care-1 separă de supraveghetor, scoate țipete de durere și-l imploră să

oprească experiența atunci când supraveghetorul îl poate auzi. Există treizeci de manete dispuse în ordine crescătoare, prevăzute cu mențiuni ca : șoc ușor, moderat, puternic, foarte puternic, intens, extrem de intens, atenție : șoc periculos și, în fine, două manete cu inscripția XXX. Scopul acestei înscenări este acela de a descoperi când și cum subiectul va înceta să se mai supună autorității care îi ordonă să continue, în pofida imperativului moral care spune să nu faci rău unei ființe nevinovate, lipsite de apărare. După ce le descrie dispozitivul experimental, Milgram le cere unor psihiatri, studenți și adulți din clasa mijlocie, de diverse profesii, să facă previziuni asupra comportamentului subiecților. Persoanele consultate prevăd că aproape toți subiecții se vor împotrivi să aplice șocurile. Dar

15. Soumission à l'autorité (Supunerea față de autoritate), Stanley MILGRAM, Calmann-Levy, 1974.

realitatea este că, în cadrul primelor experiențe realizate la universitatea Yale, nici un participant nu refuză să se supună înainte de a ajunge la trei sute de volți — un șoc deja important și dureros. Surprinși de rezultate, cercetătorii bănuiesc că subiecții sunt impresionați de prestigiul universității. Prin urmare, decid să se mute la Bridgeport, unde laboratorul nu are un aer oficial. Stupoare ! Doar două persoane refuză cu totul să administreze șocurile.

în urma confruntării tuturor experiențelor, șaizeci și cinci la sută dintre subiecți au fost ascultători până la capăt. Cu alte cuvinte, au administrat unui elev șocuri periculoase doar pentru că un om cu cămașă albă le cerea acest lucru în numele științei ! Dar să nu-i ironizăm pe americani. Experiența a fost repetată în Europa... iar europenii au obținut un strălucit procent de optzeci și cinci la sută ! Suntem dezgustător de supuși.

Milgram nici nu-și închipuia că va obține asemenea rezultate. „Până unde poate să meargă această supunere ? în cadrul experimentului,

am încercat de mai multe ori să stabilim o limită. Strigătele de durere ale victimei au fost introduse în derularea testelor : s-au dovedit insuficiente. Elevul s-a plâns că are probleme cu inima. Subiecții noștri au continuat să se supună ordinelor. Ne-a implorat să-l eliberăm și răspunsurile lui n-au mai apărut pe ecranul de semnalizare : în zadar. La început nu ne-am gândit să recurgem la proceduri atât de radicale pentru a provoca refuzul de a asculta și fiecare dintre ele a fost utilizată abia după eșecul flagrant al celei precedente. Ultima noastră încercare a fost varianta Contact, în cursul căreia subiectul trebuia să apese pe brațul elevului și să-l așeze cu forța pe placa electrificată. însă chiar primul participant a apăsat încheietura nefericitei victime imediat ce i s-a cerut și a continuat până la nivelul maxim. Un sfert dintre subiecții noștri s-au comportat similar în această variantă.” De-a dreptul incredibil !

Răspunzând la un chestionar trimis de Milgram la un an după participarea sa la această experiență, un subiect a scris : „Ceea ce m-a îngrozit a fost constatarea că aveam o tendință atât de puternică spre ascultare și supunere totală față de o idee-forță, în cazul de față interesul unei experiențe asupra memoriei, chiar și după ce mi-am dat seama că nu putea fi realizată decât cu prețul încălcării unei alte valori morale, adică interdicția de a face să sufere un nevinovat fără apărare. După cum mi-a spus soția mea : « Ești un adevărat Eichmann ! » Sper ca de acum înainte să fiu în stare să rezolv conflictele de valori morale cu care mă voi confrunta.”

Ce se întâmplă mai exact în cursul acestor experiențe ? Oamenii profită de ele pentru a se elibera de impulsurile agresive ? Nu, la un moment dat Milgram le-a permis particip an ților să administreze șocurile de intensitatea dorită ; atunci toți s-au

limitat la descărcările cele mai slabe. Nici unul dintre subiecți nu era deosebit de agresiv sau violent, mulți dintre ei spuneau că n-ar fi omorât o muscă, unii erau implicați în asociații umanitare. Mulți participanți erau încordați în timpul experienței și își exprimau dezgustul față de suferința pricinuită... dar continuau, socotindu-se

„constrânși” de o voință superioară. Stanley Milgram conchide : „Marea majoritate a oamenilor fac ceea ce li se spune, fără să țină seama de natura actului impus și fără a se lăsa frânați de propria conștiință atunci când ordinul pare să provină de la o autoritate legitimă.”

Această capacitate de a ne lepăda de umanitatea noastră pentru a comite cele mai rele abuzuri este îngrijorătoare. Ea se află la originea atrocităților comise în timpul războaielor. Este una dintre cauzele colaborării cu nazismul. De curând a fost difuzată o serie de documentare despre holocaust. îi auzim pe gardieni, pe supraveghetori, pe „simplii executanți”... Pe un ton neutru, aceștia descriu „munca” ce le era rezervată. „Apăsam pe această manetă. Atunci gazul venea prin aceste tuburi pe care le vedeți aici. Printr-o ferestruică vedeam ce se întâmplă înăuntru, oamenii mureau. Auzeam strigăte, apoi un horcăit.” Nu se vede nici o emoție. Unii au spus că era oribil... dar au continuat. Hitler a folosit pe scară largă această capacitate de supunere, i-a fost suficient un număr mic de persoane pentru a extermina milioane de oameni. Holocaustul a pornit de la nebunia unui om. Unii i s-au alăturat cu ușurință fiindcă beneficiau de ocazia unei răzbunări inconștiente, sadismul lor găsea un cadru pentru a se exprima. Dar ar fi un abuz să socotim că ei poartă întreaga responsabilitate. Realitatea este că toate aceste atrocități n-ar fi putut avea loc fără supunerea miilor de nemți și francezi. Supunerea este forța societăților ierarhice. Ea se obține dresându-i pe copii de la vârsta cea mai fragedă, cu prețul înăbușirii emoțiilor primordiale.

Printre provocările cu care se confruntă educația de astăzi se numără și aceea de a-i învăța pe copii respectul față de ceilalți și nu supunerea, empatia și nu ascultarea. Eliberarea de violență impune o revoluție importantă a mentalităților.

Civilizație ?

Pentru Sigmund Freud, părintele psihanalizei, „războiul însoțește civilizația în mod inevitabil ; agresivitatea naturală a omului este într-atât de frustrată și refulată încât, periodic, măsurile paleative nu mai reușesc să se opună presiunii interioare și apare o etapă a dezlănțuirii generale.” Această viziune pesimistă asupra omului prezintă războiul ca pe o consecință inevitabilă a progresului. Freud asociază violența cu efortul de civilizare. Oare e

corect ? Să ne gândim la Evul Mediu. Istorisirile ne arată că, de îndată ce erau în măsură s-o facă, adică în poziția de a avea putere asupra unui semen de-al lor, imensa majoritate a oamenilor se dedau cu ușurință torturii, violului, crimei. Sadismul era foarte răspândit. Fiindcă oamenii erau civilizați ? Sau din cauza oprimării și a suferinței ? Dacă demonstrația este corectă, izbucnirile violente sunt consecința refulării sentimentelor. Trebuie să deducem de aici că violența și războiul sunt inevitabile ? N-am putea concepe o civilizație care respectă nevoile umane ? O societate în care agresivitatea este gestionată în loc să fie refulată ?

Cuvântul civilizație are ca sinonime : progres, evoluție, avansare, rafinare, lumină. O civilizație demnă de acest nume n-ar trebui să dea naștere civismului, adică respectului față de celălalt și de comunitate ?

Copilul imită comportamentul părinților săi. El învață în mod natural, respectul și chiar politețea dacă părinții îl respectă și îi vorbesc politicos. Dacă respectul devine o datorie, înseamnă că este obținut prin amenințări. Frica nu înseamnă respect ; educația bazată pe frică și datorie, „trebuie să-ți respecți părinții... să respecți legile...” nu conduce la civism, ci la o curtoazie servilă, care dispare de îndată ce gardianul adoarme. Lipsa dramatică de simț civic a parizienilor a ieșit la iveală în ajunul amnistiei prezidențiale de la alegerile din 1995. Imediat ce sancțiunile au fost ridicate, staționarea a devenit total

anarhică. Fiecare pentru el. Ambulanțe blocate, camioane ale pompierilor incapabile să ajungă la imobilele în flăcări, oameni morți fiindcă unii au găsit de cuviință să-și parcheze mașinile în locuri unde de obicei parcarea era interzisă. Oare suntem civilizați ? în orice caz, s-a dovedit, dacă mai era nevoie, că frica de sancțiuni ne ține în frâu, dar nu ne educă.

O serie de studii efectuate la creșe au arătat, fără umbră de îndoială, că bebelușii sunt în mod fundamental sensibili unii față de alții. în condiții prielnice de calm, confort și siguranță, sunt dispuși să coopereze și să se ajute unii pe alții. Când niște adulți puțin prea insistenți încearcă să-i „ajute” să interacționeze sau le cer să-și împrumute jucăriile, situația degenerează. în acest sens, Freud avea dreptate ; încercările de „civilizare” conduc în mod sistematic la conflicte. Copiii se agresează, își iau unii altora obiectele... Poate pentru că stăruința adulților le provoacă nesiguranță și astfel refuză să facă sub constrângere ceea ce ar fi făcut în mod spontan. Cei mari uită uneori că libertatea este cel mai prețios lucru pentru orice om, chiar și foarte tânăr.

Mi-a plăcut răspunsul lui Gandhi la întrebarea unui ziarist : „Ce credeți despre civilizația occidentală ?”

— Ar fi o idee bună.”

Nu putem visa, asemenea lui Martin Luther King, la o lume într-adevăr civilizată, umană și solidară ? Totuși, este un vis realist. Este suficient să învățăm să ne controlăm impulsurile și să le găsim moduri de exprimare „biofile” în loc să le reprimăm.

Ura nu se vindecă prin porunca „Iubiți-vă unii pe alții”, ci prin exprimarea furiei.

O furie sănătoasă

Afirmarea identității — apărarea integrității

Daphné a fost fericită în dragoste timp de doi ani. Dintr-o dată, iubitul ei o anunță brutal că o părăsește : „Te iubesc, înțe-lege-mă, dar nu sunt în stare să trăiesc alături de tine, într-o zi sau alta o să doresc o altă femeie, nu vreau să-ți fac rău, prefer să te părăsesc acum.”

înțelege. Suferă. își pune o mie și una de întrebări despre responsabilitatea ei. Se îndoiește de ea însăși, de capacitatea ei de a iubi și de a li iubită. Se simtă umilită și vinovată. Precizează : „Mă simt distrusă, dar nu sunt supărată pe el.”

Această ultimă frază îmi arată calea : „Uite în ce stare ești ! E normal să te doară când te părăsește bărbatul iubit, dar dacă tu te simți „distrusă”, ceva nu-i în regulă aici. Totul mergea bine între voi, nu ți se pare nedrept că el rupe relația atât de brutal și din motive atât de bizare ?

— Ba da, dar...

— N-ai simțit că ți se pregătește ceva ?

— De două luni se schimbase.

— Ai vorbit cu el despre asta ?

— Nu. N-am îndrăznit, mi-am spus că mi se pare mie. Acum îmi aduc aminte de asta, de detalii.

— Ascultă ce simți.

— Da, sunt furioasă, explicația lui nu ține, apoi mă anunță așa, dintr-o dată, fără să-mi ceară sfatul. Totuși, într-o relație suntem doi ! îmi spune că vrea să mă părăsească pentru binele meu. Gândește în locul meu, eu nici nu exist.

— Poți să-i vorbești despre furia ta ?

— N-are nici un rost.

— Ba da, bineînțeles, ca să-ți afirmi identitatea, limitele, să nu te simți distrusă de neputință. Vorbește-i despre furia ta, asta înseamnă să exiști în relația voastră.”

Simțindu-se încurajată după ședință, Daphné a vorbit cu Marc. în fața hotărârii ei, până la urmă a recunoscut că iubea o altă femeie. O cunoscuse cu trei luni în urmă și trăia cu ea de o săptămână ! Daphné a suferit, firește, dar această discuție i-a permis în sfârșit să exprime sentimentele confuze din sufletul ei.

In loc să se chinuie întrebându-se cu ce greșise, a descoperit adevăratele motive pentru care prietenul ei dezertase. Marc nu era doar un seducător înrăit, ceea ce îi spusese deja, ci o mințise și o manipulase. Daphné nu mai avea nimic în comun cu acest bărbat.

Firește, mai rămâne faptul că se lăsase abuzată. Ca să fie sigură că nu va mai trece prin același lucru cu un alt bărbat, Daphné a trebuit să se analizeze. în general, îi este greu să-și găsească poziția în raport cu iubiții ei. Prietenii îi apreciază toleranța, dar în dragoste e riscant dacă toleranța nu e însoțită de respectul de sine. Daphné știe să se afirme în profesia ei, dar nu și în fața unui bărbat. O voce din interiorul ei, venită din singurătatea copilăriei, continuă să-i șoptească : „Nu ești interesantă, nu meriți să fii iubită.” Atunci își stăpânește frustrările, iartă, poate chiar își asumă dificultatea bărbaților de a iubi și de a-și arăta sentimentele... Faptul că astăzi și-a exprimat furia în fața lui Marc esté un prim pas către a se centra pe sine în loc să fie atentă doar la nevoile și dorințele celuilalt.

Vorbele nerostite

Evitarea sistematică a conflictelor conduce la depersonalizare, rareori în mod conștient. O femeie poate merge până într-acolo încât

să se simtă „în armonie perfectă” cu partenerul ei, deși în sufletul ei e foarte furioasă pe el. Uneori e neliniștită, se simte deprimată, are dureri de spate sau probleme digestive, dar nu-i trece prin cap să asocieze aceste tulburări cu sacrificiile pe care le face pentru a-1 proteja pe celălalt sau a menține pacea. Multe femei au constatat că angoasa sau durerile pe care le credeau cronice au dispărut după divorț sau după ședințele de psihoterapie. Orice asemenea simptom se înscrie într-o dinamică relațională. Să ne exprimăm furia înseamnă să spunem care sunt consecințele comportamentului său asupra emoțiilor noastre. în nici un caz nu e vorba despre un afront, despre o luptă. De prea multe ori confundăm conflictele cu certurile. Conflictul este o confruntare între două universuri, pe când cearta este încercarea de a prelua puterea asupra celuilalt. Scopul rămâne armonia, care impune adaptarea reciprocă între două persoane întregi ; ea nu se naște din fuziunea lor. într-o relație apar în mod inevitabil fricțiuni dacă protagoniștii vor să participe la ea ca ființe complete. Cum poți să te afirmi, să-ți exprimi furia fără să te certi ?

Este esențial să spuneți cât mai repede ce aveți de spus. Limitele trebuie precizate încă de la începutul unei relații. Prăpastia între cei doi se cască rapid. Cuvintele nerostite creează o distanță care devine tot mai greu de trecut. Nu vă spuneți po-

vești, nu încercați să-l protejați pe celălalt, nu vă fie frică să-l plictisiți cu întrebările dvs. Dacă îl plictisesc, înseamnă că e ceva putred la mijloc !

„Soția mea e geloasă, mă enervează, mă asaltează cu întrebări, mă bănuiește că mă întâlnesc cu secretara, degeaba i-am spus că nu-i nimic între noi, ea continuă, e de-a dreptul obsedată”, îmi mărturisește Paul.

— N-are nici un motiv să fie geloasă ?” Știu că Paul are o amantă de un an... Ce-i drept, nu e secretara !

„Nu, i se pare, vede răul acolo unde nu este.”

Paul nu suportă să fie bănuit. îi jură soției sale că nu o înșeală cu secretara... Considerându-și soția bolnavă, evită să privească adevărul în față. Din păcate, soția îl crede, se învinovățește și îi cere iertare pentru gelozia ei exagerată !

Dacă bănuiți ceva, aveți încredere în dvs. ! în general ne putem baza pe senzațiile noastre, adesea sunt corecte. Pe de altă parte, în lipsa informațiilor care ne permit să le descifrăm, e posibil ca interpretările noastre să fie greșite. Iată de ce acuzațiile riscă să dea greș. E mai bine să vă exprimați nevoile, să spuneți ce simțiți, să dați glas furiei pentru a înțelege și a cunoaște adevărul.

Frustrările, indispozițiile, nevoile de care nu suntem conștienți ne schimbă relația cu realitatea. De pildă, o experiență a arătat că profesorii corectează mai sever lucrările de control atunci când în încăpere e prea cald. Ei nu-și dau seama că temperatura ridicată îi deranjează. Vorbele nerostite nu afectează doar relația de cuplu, ci întreaga viață afectivă, profesională și socială.

De asemenea, sunt șanse bune ca tot copiii să suporte consecințele. E suficientă o farfurie răsturnată sau dezordinea din cameră pentru ca părintele să izbucnească. Nu-i întotdeauna ușor să-ți exprimi furia în fața soției sau a soțului, dar să-ți descarci nervii pe copii îi afectează pe termen lung. Riscă să le inducă un sentiment nedefinit (fiindcă ei nu sunt vinovați de nimic) de culpabilitate, care mai târziu îi va împiedica să se afirme. E mai bine să le oferiți un model pozitiv de rezolvare a conflictului, arătându-le cum decurge un dialog între soți. Și cu toate că o bătaie „defulează” sau eliberează într-o oarecare măsură tensiunile, ea este dăunătoare nu doar pentru copil, ci și pentru părintele care o administrează, fiindcă îi permite să nege adevărata cauză a furiei sale.

Dorință și plăcere

Nu poți să-l dorești pe celălalt decât atunci când sunteți doi. Când fiecare încearcă să devină ceea ce-și închipuie că așteaptă

celălalt de la el, când conflictele sunt evitate în mod sistematic, individul nu mai există și dorința moare. Poate nu e o întâmplare faptul că multe cupluri se împacă în pat după o ceartă. Oare lipsa dorinței care se instalează treptat într-un cuplu poate fî legată de furia neexprimată ? Da, din experiența mea de terapeut pot spune că deseori așa stau lucrurile. Dar sentimentele de ranchiună nu mai sunt conștiente, fiind refulate.

Vă schimbați pentru celălalt ? Vă alegeți hainele în funcție de el (ea) ? Nu mergeți decât la filme care îi plac lui (ei) ? Nu mai gătiți decât ce-i place lui (ei) ? Ați devenit o prelungire a lui (ei). Cum să simți dorința când el (ea) a devenit o parte din dvs. ? Cu atât mai mult cu cât, conformându-vă astfel, negați o parte din personalitatea dvs. și acumulați resentimente în mod inconștient ; astfel ia naștere o distanță care nu e deloc propice apropierilor amoroase. într-un cuplu care se iubește, o anumită doză de modelare e inevitabilă. Pe de o parte vrem să-i facem plăcere celuilalt, pe de altă parte, printr-un proces asupra căruia vom reveni, sincronizarea (vezi capitolul „Empatia și rezolvarea conflictelor”) încurcă și mai tare lucrurile. într-adevăr două persoane care trăiesc împreună au tendința să se pună la unison, să-și unifice ritmurile. Nu-i așa de simplu să-ți afirmi dorințele, să păstrezi diferențele de gust, să rămâi tu însuți într-o relație. E nevoie de o atenție deosebită și de ajustări regulate.

Cum gestionăm frustrarea

Admirați în vitrină un obiect care vă depășește bugetul ; vreți să vă lăsați de fumat ; urmați o cură de slăbire ; femeia visurilor dvs, vă respinge ; bărbatul vieții dvs, este însurat ; postul la care râvniți este atribuit altcuiva... Cum gestionați frustrarea ?

Privarea, neîndeplinirea dorințelor, așteptările neîmplinite provoacă furie. Aceasta urmărește să restabilească unitatea amenințată de perspectiva lipsei. Copilul se înfurie pe părintele care îl privează de ceva. El proiectează asupra adultului suferința lipsei. Dacă acesta din urmă știe să-i înțeleagă emoțiile, să fie alături de el, să-i ofere siguranță și afecțiune, copilul își reconstituie identitatea, acceptă treptat să facă față sentimentelor agresive. Poate să-și tolereze negativitatea fără să se simtă „rău". Pe de altă parte, dacă părintele se supără, îl înspăimântă pe copilul care rămâne dezarmat în fața frustrărilor. Copilul integrează sentimentul că este rău, împreună cu frica de a nu fî distrus de propria agresivitate. Devenit adult, el nu va ști să-și controleze ura și furia, îi va fî greu să înfrunte frustrarea și se va proteja de ea prin toate mijloacele. în cartea ei L Amour et la Haine (Dragostea și ura), Mélanie Klein descrie foarte bine acest proces prin care ne protejăm de agresivitatea față de noi înșine, evitând cu dispreț lucrul la care jinduim. Așa se face că ajungem să desconsiderăm ființele pe care le dorim, dar care ne sunt inaccesibile. Atenție, asta nu înseamnă neapărat că sunteți îndrăgostit fără să știți de toți cei pe care-i urâți ! „A pretinde că nu-i putem urî decât pe cei pe care-i iubim înseamnă a transforma sâmburele de adevăr din această afirmație într-o simplă absurditate." (Erich Fromm, La passion de détruire— Pasiunea de a distruge, p. 46).

Lupta interioară pentru stăpânirea dorinței este dealtfel mai dificilă decât evitarea tentației. Ea ne cere să ne înfruntăm agresivitatea fără să fim distruși de ea. Evitarea tentației este o opțiune (din ce în ce mai greu de pus în practică în societatea de consum, plină de reclame agresive). Fuga de tentație, denigrarea obiectului dorit arată că încă nu știm prea bine să gestionăm frustrarea, fiindcă obiectul este dorit în continuare... Și atunci cădem din nou pradă ispitei. Unul dintre motivele pentru care dăm greș cu dietele și alte încercări de stopare a dependențelor este că nu ținem cont de emoțiile implicate. Decidem cu capul,

dar dacă nu ne ascultăm inima, stomacul va prelua controlul. Adevăratul control al frustrării înseamnă să privim obiectul dorinței și să traversăm în mod conștient toate emoțiile care apar, fără să ne atașăm de ele, fără să ne lăsăm controlați de ele, privindu-le pur și simplu, acceptându-le așa cum sunt.

24

Exprimarea pozitivă a furiei

Furia este o emoție apărută ca urmare a unei jigniri, a unei lipse, a unei frustrări. Ea reprezintă afirmarea eului. Rolul ei este acela de a ne păstra integritatea fizică și psihică. O furie sănătoasă nu presupune să-i judecăm pe alții. Ea se exprimă pornind de la noi, folosind mai degrabă pronumele „eu” în locul acuzației „tu ești...”

Când tu... (enunțați cu precizie comportamentul) eu... (spuneți ce simțiți)

fiindcă... (împărtășiți-vă așteptările, nevoile, motivele emoției)

și îți cer să... (care este nevoia dvs. din prezent ?) pentru ca să... (oferiți o motivație).

De exemplu :

Când îmi spuneți „băiete”, mă simt prost

fiindcă simt nevoia să știu că mă respectați, sunteți șeful

meu

și prefer să-mi spuneți pe nume.

Astfel mi-ar face mai multă plăcere să lucrez cu dvs.

Sau cum a procedat Milena, care la 28 de ani s-a confruntat în scris (cu succes !) cu un tată care o violase de la doisprezece până la șaptesprezece ani :

Cănd ai abuzat de mine de la doisprezece până la șaptesprezece ani

m-am simțit rănită, trădată, distrusă. Sunt cu atât mai furioasă cu cât erai tatăl meu.

M-aș fi așteptat de la tine să-mi respecți trupul și sufletul și să mă protejezi, așa cum face un tată cu copiii lui.

îți cer să-mi recunoști suferința și să înțelegi căt m-au afectat faptele tale ca femeie.

îți cer să te scuzi pentru ceea ce ai făcut și să vorbim despre ce ai putea face sau ce ai putea să-mi dai în schimb.

Fiindcă astfel există șanse să putem comunica din nou.

1. Aveți grijă să nu emite ți judecăți :

Specificați cât mai precis comportamentul celuilalt, evitați exprimările de genul „tu ești... :”, definițiile care îl închid pe celălalt într-o schemă și generalizările : „mereu faci așa”.

„M-am simțit respinsă” nu este un sentiment, ci o judecată. V-ați simțit tristă ? Furioasă ? V-a fost rușine ?

„M-am simțit agresată” este o judecată.

Judecata este interzisă fiindcă trezește vinovăție, furie și alte complicații emoționale nedorite.

2. Nu confundați sentimentele cu gândurile.

„Am simțit că nu te interesezi de mine” nu este expresia unui sentiment. De fiecare dată când sunteți tentat să spuneți că după am simțit, enunțați un gând și nu o emoție.

3. Specificați nevoile și așteptările dvs., nu acuzați, ci vorbiți despre dvs., despre speranțele dvs., despre ceea ce-ați fi dorit.

4. Alegeți un moment potrivit. întrebați-1 pe celălalt dacă este dispus să vă asculte (sau, dacă e prea dificil, faceți ca Milena, scrieți).

5. Afirmați-vă nevoia rămânând ancorat în dvs. înșivă, nu deviați, aveți grijă să nu încercați să-l protejați pe celălalt.

6. Verificați-vă fraza : ați specificat suficient de precis comportamentul care v-a deranjat ? Sentimentul dvs. este exprimat cu claritate ? Sau ați încercat să-l atenuați ori să-l transformați ca să fie mai acceptabil ? Emiteți o judecată ? Nevoia, cererea dumneavoastră este explicită ?

7. Repetați fraza de maximum trei ori. Dacă celălalt tot nu reacționează, schimbați strategia. Probabil nu vă poate auzi fiindcă se simte și el prost sau îi este greu să se confrunte cu niște emoții mult prea intense. Dacă țineți la relația dintre voi, ascultați-1 cu ajutorul instrumentelor pe care le veți descoperi în capitolul „Empatia”.

Mesajele acestea care încep cu „eu” sunt dificile fiindcă ne obligă să ne asumăm responsabilitatea pentru nevoile și sentimentele noastre. Fiind non-manpulatorii, ele nu pot exprima decât furii îndreptățite, bazate pe exprimarea unei trăiri și nu pe o acuzație. Ele ne invită să renunțăm la jocurile de putere.

8. Nu vă puneți în gând să-l schimbați pe celălalt. N-aveți nici o putere asupra modului în care alege să-și conducă viața. Comportamentul lui îl privește... atâta vreme cât nu vă încalcă drepturile sau nevoile. Celebra frază „nu-i putem schimba

pe ceilalți” este interpretată mult prea adesea ca „nu le putem cere nimic”. E fals. Nu-i putem schimba pe ceilalți ca persoane, dar dacă știm să-i respectăm în ființa lor, deseori vor fi dispuși să-și schimbe comportamentul pentru binele relației.

Reținerea nu înseamnă întotdeauna reprimare

Stagiul a început cu întârziere. Formatorul este lent, Gisèle se plictisește. Evident, tipul e un pedagog prost, Gisèle subliniază greșelile pe care le face și-i atrage atenția asupra incoerențelor discursului său. Este furioasă și o spune. însă rămâne la curs, sperând că o să fîe mai bine. în pauză, tot grupul vine la ea să-i mulțumească, a vorbit în numele lor, a spus ceea ce gândea toată lumea, dar nu îndrăznea să exprime. Se simte susținută. Cu toate acestea, imediat ce intră din nou în sală, nimeni nu mai spune nimic. Această formație le-a fost impusă de conducere. Gisèle, responsabilă de sine însăși, știe că poate să aleagă : fîe pleacă de la curs, fîe rămâne și tace. Cântărește argumentele pro și contra, conștientă de miză, și decide să rămână. Și-a respectat sentimentele, își asumă responsabilitatea propriului comportament. în acord cu ea însăși, înfruntă situația cu hotărâre și își reține furia. A spus ce avea de spus. De-a lungul zilei, a știut să reziste la provocările profesorului, puțin descumpănit de schimbarea ei de atitudine. Spre stupefacția colegilor ei, n-a mai reacționat, rămânând calmă și surâzătoare, acceptând situația. începând din momentul în care s-a hotărât să rămână, știe că este responsabilă pentru faptul de a fi acolo, nu mai poate să-l acuze pe profesor, să-i pună în cârcă nemulțumirea ei. Ca să-i fîe mai ușor și să se apere de înțepăturile lui, începe să-i trimită mental „baloane de dragoste”. Pe de altă parte, când completează fișa de evaluare, la întrebarea : vreți să continuați acest curs ? ea răspunde NU. Spre marea ei uluire, toți ceilalți au scris DA, deși au asigurat-o pe Gisèle că formatorul li se părea incompetent !

Dar cum este protejat de director... Gisèle a dat dovadă de o bună stăpânire a propriilor impulsuri. Nu și-a refulat furia, ci a gestionat-o și a reținut-o. Știe să se respecte și-i respectă pe ceilalți.

De la ranchiună la iertare

Ranchiuna este o acumulare de emoții neexprimate. Pentru a ne elibera, nu avem prea multe soluții : trebuie să ne exprimăm, să vorbim. Resentimentul este o toxină care îl otrăvește mai mult pe cel care-1 trăiește decât pe acela care I-a ofensat. în mod paradoxal, resentimentele îl scutesc pe adversar de furia dvs. Pentru a păstra amintirea jignirii, trebuie să suferiți în continuare ! Iar pentru a întreține ranchiuna, e nevoie de energie, atât psihică (ce de tensiuni !) cât și fizică. N-ar fi mai util să vă vedeți de viața dvs., să iubiți sau să creați ?

Ce anume ne face să păstrăm ranchiuna atâta vreme ? Ea este un mijloc de apărare. Dorința de răzbunare și resentimentul

ne împiedică să simțim durerea. „Nu pot să rămân așa cu suferința mea, trebuie să-l fac să plătească !” Prin urmare, este vorba despre un racket.

Bénédicte nu reușește să se despartă de Kevin. Se teme să înfrunte singurătatea. Este supărată fiindcă el continuă să fie îndrăgostit de ea, fiindcă nu reușește să-l părăsească, fiindcă este dependent de ea... îl face să plătească. îl umilește în fața prietenilor lui, îl ironizează, îi trage o palmă când iau masa la restaurant. îl face să plătească și în sens propriu, făcând risipă de electricitate — fiindcă el se ocupă de facturi. își face cadou haine de lux, sparge „fără să vrea” pahare și vase. Este conștientă de situație, dar nu reușește să se oprească. „O să-l coste scump.” Pe Kevin îl miră puțin suma de pe factură, fără să-și dea seama ce se întâmplă. Dar se face că nu vede, nu îndrăznește să vorbească deschis, de teamă ca ea să nu-1 părăsească... Este complice, preferă să accepte ranchiuna decât să

recunoască problema și să se confrunte cu un obstacol de nedepășit.

Ceea ce înseamnă că, pentru a ne elibera cu adevărat, mai întâi trebuie să recunoaștem suferința în realitatea ei și să traversăm emoțiile care o însoțesc. Iertarea vine ca o încununare a efortului interior de conștientizare a faptelor, responsabilităților și trăirilor.

Pentru a trăi liber, trebuie să ne detașăm de ranchiună, dar iertarea acordată prea rapid poate fi o încercare de a ne eschiva. De pildă, când aud : „I-am iertat pe părinți, nu sunt supărată pe ei”, mă îndoiesc că i-a iertat cu adevărat. Mai ales dacă persoana în cauză continuă să fie deprimată, să se teamă de autoritate sau să eșueze în relațiile sale. Acest gen de iertare constituie o fugă de adevăr, o modalitate de a ne sustrage din calea sentimentelor agresive. Mult mai bine mi se pare : „Am vorbit cu părinții despre frustrările mele, despre suferințele mele din copilărie. M-au ascultat, au vorbit. Mi-au vorbit despre ei. Mi-a trecut furia.” E posibil și se întâmplă mai des decât am putea crede.

Exprimarea sentimentelor restabilește comunicarea.

Nu există iertare adevărată fără dreptate. Drumul către iertare trece prin exprimarea suferinței și a furiei.

Etapele iertării

1. Exprimați-vă sentimentele. Spuneți-i celui care v-a agresat cât ați suferit din cauza comportamentului său. Puteți să-i împărtășiți „fantasmele paranoice”, adică motivele pe care vi le imaginați (de pildă : „Cred că ai făcut asta pentru că nu mă iubești”).

2. Dați-i cuvântul celuilalt, verificați-vă intuițiile și concluziile. Comportamentul lui vă viza pe dvs. ?

3. Faceți astfel încât celălalt să vă recunoască sentimentul. Ca să puteți ierta, este important sau chiar necesar ca el să recunoască realitatea durerii dvs.

4. Cereți-i să îndrepte situația.

Primiți furia celorlalți

Ascultați ! Ascultați nevoia celuilalt fără a încerca să-l liniștiți. Simplul fapt de a se simți acceptat în emoția lui îl va calma mult mai bine decât orice vorbe pe care le-ați putea rosti — care, interpretate ca un refuz de a-i auzi furia, ar putea chiar s-o amplifice.

Acceptați emoția, reformulați-o așa cum o percepeți dvs. încercați să-i fiți alături în ceea ce simte. Sprijiniți-1 în exprimarea furiei, încurajându-1 : „E într-adevăr nedrept", „înțeleg că sunteți furios..."

Dacă purtarea dvs. constituie obiectul furiei, nu vă justificați. începeți prin a accepta emoția celuilalt. Poate că ea nu vă privește și atunci ar fi inutil să vă pierdeți în discuții sterile.

Dacă sunteți într-adevăr vinovat, situația e diferită. Ați făcut o greșeală ? Recunoașteți-o. Persoana s-a simțit lezată ? Manifestați compasiune. Recunoașteți că suferința ei este importantă. Cereți-vă scuze. Propuneți-i să îndreptați greșeala.

„Furia este un instrument formidabil al creșterii și dezvoltării", ne reamintește Harriet Goldhor Lerner în Le pouvoir créateur de la colère (Puterea creativă a furiei).

Pentru a nu devia de la o furie sănătoasă, rămâneți în contact cu dvs. înșivă și continuați să vă puneți aceste întrebări : Cine sunt eu ? Ce vreau ? Care este nevoia mea ?

Iubirea, bucuria

25

Mereu iubirea...

Dintr-o dată, restul lumii dispare ; sunt singuri în cantina aglomerată și zgomotoasă. Nu-1 mai vede decât pe el, de parcă luminile s-ar fî stins, lăsând la iveală numai chipul lui. Nu mai aude decât vocea lui, de parcă zgomotele din jur ar fi făcut loc liniștii, de parcă toți cei din jurul lor ar fî tăcut. O clipă magică ; ochii lor își spun milioane de lucruri. Buzele lor continuă să schimbe banalități ; nu se cunosc decât de câteva minute, doar întâmplarea a făcut să fie așezați la aceeași masă. însă inimile lor se recunosc. „Asta înseamnă dragoste la prima vedere ! își spune ea. Ca în romane.” Timp de o săptămână nu s-au despărțit deloc. Ca și cum ar fi fost legați unul de altul printr-un fir invizibil, erau atrași unul de celălalt, magne tizați... în pauzele dintre cursuri se întâlneau în chip miraculos. între ei, totul era limpede ca lumina zilei, amândoi simțeau același lucru...

E „la prima vedere”, dar este dragoste ? în unele cazuri, urmează o dragoste profundă și o dragoste durabilă, alteori nu e decât o aventură de o zi.

Mitul dragostei la prima vedere

Impresia că ne cunoaștem dintotdeauna este foarte tulburătoare. Pentru a o explica, unii vorbesc despre reîncarnare. De fapt, creierul nostru pare să citească inconștientul celuilalt. El detectează o problematică pe care o știm, complementară propriilor noastre probleme, care ne va permite să retrăim anumite aspecte ale vieții noastre. Așadar, e vorba mai curând de două suferințe decât de două suflete care se cheamă unul pe celălalt.

De ce am alege pe cineva care ne va redeschide rănile ? Pentru a se cicatriza corect, o rană trebuie curățată în profunzime. Am uitat rana, dar frustrarea este încă acolo, înfiptă în carnea noastră.

Mergem dintr-o relație eșuată în alta, alegând mereu același tip de persoană (indisponibilă, rece, prefăcută...), repetând același comportament greșit (îi facem plăcere, ne ascundem slăbiciunile, ne trecem sub tăcere temerile și îndoielile...). Fiecare nou

eșec ne dă ocazia să ne spunem : „e clar, nu merit să fiu ilibit”, deducție venită direct din fragedă copilărie.

Ca să nu-și spună „părinții mei sunt incapabili să mă iubească”, copilul preferă să creadă „sunt incapabil de a fi iubit”. Devenit adult, va purta cu sine această convingere și va simți mereu nevoia să o confirme. Viața lui, experiențele sale amoroase îl vor ajuta în acest sens. Atâta vreme cât nu înțelegem că această nevoie de dragoste, de recunoaștere, de atenție vine din copilărie, atâta vreme cât nu vrem să ne descoperim propria istorie și să punem la îndoială atitudinea părinților sau a fraților și surorilor noastre, vom repeta aceleași greșeli.

Pentru a iubi cu adevărat, pentru a îndrăzni să ne bucurăm de libertate și intimitate, trebuie să renunțăm la sentimentele inconștiente de rușine și vinovăție.

Pasiune și dependență

Pasiunea nu se naște întotdeauna din dragostea la prima vedere. E posibil să simțim ostilitate sau chiar dispreț față de cel de care mai târziu ne vom îndrăgosti nebunește. Modurile și împrejurările în care ne întâlnim sunt diverse. Un singur lucru rămâne neschimbat, fiindcă ține de fiziologie... starea de a fi îndrăgostit. Dragostea la prima vedere, pasiunea sunt stări deopotrivă psihologice și fiziologice. Oamenii de știință ne spun că starea de a fi îndrăgostit este similară celei în care ne aflăm sub influența amfetaminelor. Circuitele nervoase sunt saturate de endorfîne, molecule asemănătoare cu morfina secretate de creier. Adrenalina stimulează excitația sexuală, vremea pasiunii are o puternică încărcătură sexuală. îmbătați de dorință, suntem în stare să facem dragoste de zece, douăzeci de ori

pe zi, să rămânem în pat împreună șaptezeci și două de ore la rând... Pe termen lung, hipofiza devine saturată de adrenalină, libidoul scade, impulsurile din primele zile se liniștesc. Unii nu suportă această scădere a pasiunii și își schimbă partenerul pentru a retrăi excitația puternică din primele clipe. Veritabili drogați din dragoste, au nevoie fără încetare de noi parteneri.

După șocul amoros, urmează o perioadă de euforie. Simțim o nevoie ireprimabilă de a ne exprima bucuria, de a ne striga dragostea în fața lumii întregi. Neocortexul este stimulat de cateco-lamine, inhibițiile firești sunt suprimate, îndrăgostitul este în stare de orice. Este totodată o perioadă a dependenței. Alături de persoana iubită, ne simțim plini de bucurie și seninătate... Fără ea, ne cuprinde angoasa. Absența persoanei iubite scade nivelul de endorfîne din creier. Simțim că ne lipsește ceva, de parcă am fî drogați. Despărțirea nu ne întristează pur și simplu ; este o indispoziție fizică. Iritabili täte, anxietate, nervozitate, plictiseală, dezin-

teres față de lumea exterioară, izolare, prostrație, tulburări de apetit, insomnie... Când celălalt reapare, sinapsele (conexiunile nervoase) se încarcă din nou cu substanțe morfînice și bucuria revine. în cazul pasiunii, beatitudinea alternează cu suferința atroce. Dependența amoroasă seamănă cu dependența de mamă din primele luni de viață. Ies la lumină conflictele, emoțiile refulate, suferințele legate de acea perioadă. Omul iubit, bărbat sau femeie, este o întrupare a mamei. El joacă pe rând rolul mamei bune — atunci când ne este alături și ne dăruiește dragostea, și al mamei rele — atunci când lipsește și ne simțim frustrați.

Emoțiile pasiunii sunt adesea violente, intense atât pe plan pozitiv cât și negativ, fiindcă ele reactivează trăirile arhaice ale nou-născutului. în general pasiunile au o durată limitată ; rareori se întâmplă ca amanții să devină parteneri de viață. Cei doi se privesc în ochi, vibrează și respiră la unison. Această stare de fuziune îi împiedică să se detașeze suficient pentru a privi împreună în aceeași direcție.

Dragostea de durată este povestea dificilă dintre siguranță și libertate, dintre apartenență și individualizare, dintre fuziune și separare, dintre legătură și autonomie.

Fremătând de iubire...

Dragostea este un sentiment sau o emoție ? Același cuvânt cuprinde ambele dimensiuni. Emoția dragostei este intensă, violentă, ea declanșează senzații fizice puternice, mușchiul inimii este solicitat, îl simțim cum se strânge, vibrează, freamătă...

Sentimentul de dragoste se clădește zi după zi ; el se hrănește din emoția dragostei, dar nu se reduce la ea. Ne simțim mulțumiți, fericiți cu celălalt într-o relație în care nu mai avem nevoie de prezența sa permanentă. Legătura s-a format, suntem pregătiți să depășim împreună problemele vieții. Fericirea devine durabilă. în cuplu, complicitatea și solidaritatea devin mai importante decât erotismul și seducția. Palpitațiile cardiace fac loc unor vibrații mai subtile. Cum să le descriem ? Unii vorbesc despre un foc în inimă, despre înțepături, senzația unui val care urcă, vă copleșește și apoi se retrage, lăsându-vă împlinit și senin.

Emoția dragostei este foarte prezentă la începutul unei relații, atunci când descoperim universul celuilalt și focul pasiunii. Ea reapare atunci când ne regăsim după o despărțire, când o persoană apropiată este în pericol... dar și atunci când primim un buchet de flori, un semn de tandrețe sau de fiecare dată când pronunțăm cuvintele magice „Te iubesc”.

Dragostea maternă (și cea paternă) este de asemenea un sentiment care se sprijină pe o relație construită zi de zi.

Sentimentul de dragoste se instalează treptat, iar pentru a dura trebuie punctat de emoții tandre.

A iubi, un verb activ

Oare putem cuprinde dragostea într-o definiție ? Cuvintele sunt insuficiente pentru a descrie toate subtilitățile acestui sentiment care ne leagă de ceilalți și de lume.

Ce înseamnă să iubești ?

Céline a venit la mine fiindcă suferă foarte mult în relația cu bărbatul iubit. Are treizeci și opt de ani, e timpul să facă un copil, dar partenerul ei refuză să se implice. Sunt împreună de șapte ani. „împreună” e un cuvânt pretențios, fiindcă mereu au locuit separat și Yussef a petrecut doi din acești șapte ani în țara lui. Petrec clipe frumoase unul cu celălalt, el îi spune că o iubește... dar întotdeauna pleacă și nu-și dorește o viață în comun.

O întreb pe Céline : „Ce înseamnă să iubești ?”

îmi răspunde prompt : „înseamnă să ai grijă de celălalt.

— Are grijă de tine ?

— Nu... (plânge)... Nimeni n-a avut grijă de mine, niciodată.”

Céline a avut niște părinți foarte ocupați, cu cinci copii și foarte mult de lucru. Trimisă la pension de la vârsta de zece ani, a trăit departe de familie. De câte ori o întreba pe mama ei „Mami, mă iubești ?”, aceasta îi răspundea : „Sigur că te iubesc”, continuând să curețe praz sau cartofi. Dar nu o privea, n-avea timp să se joace cu ea, nu se ocupa nici de sentimentele, nici de nevoile ei. Céline a învățat că a iubi pe cineva înseamnă a păstra distanța. A rămas atâta vreme cu Yussef fără a îndrăzni să-și manifeste nevoia de a fi mai apropiați fiindcă este obișnuită să primească puțin.

A iubi înseamnă a avea grijă

Erich Fromm o spune foarte limpede — iar eu sunt de acord cu el : „Dragostea este o preocupare activă față de viața și creșterea persoanei iubite. Dacă această preocupare lipsește, înseamnă că

nu există dragoste.[16]" Asta înseamnă, de pildă, că atunci cănd lovim un copil nu-1 iubim. în clipa în care rănim, umilim sau trădăm o persoană, nu o iubim.

Astă-seară Étienne s-a enervat îngrozitor. Băiatul lui de șapte ani, Fabrice, nu vrea să meargă la culcare. Étienne îl apucă de păr și îi dă o bătaie la fund. în clipa în care pune mâna pe Fabrice, Étienne îl urăște. Dacă și-ar fî păstrat dragostea, poate ar fi strigat : „M-am săturat, am nevoie de liniște dar n-ar fî încercat să-I supună pe Fabrice și n-ar fi putut să-l lovească. E greu să recunoaștem că am putea să-i urâm pe copiii noștri. îi iubim și ținem la imaginea noastră de „părinți buni”. Așa că ne ascundem în spatele unor justificări, îi pedepsim „pentru binele lor”, „din dragoste”.

Singurele intervenții brutale care sunt într-adevăr justificate de dragoste sunt cele menite a ne salva copilul dintr-un pericol, îl apucați brusc ca să nu fie lovit de o mașină... Priviți în sufletul dvs. Starea dvs. interioară este aceeași ca atunci când vreți să-I obligați să mănânce spanac sau să vă asculte ? Nu-i învățați pe copiii dvs. că a iubi înseamnă să fii rece, să lovești, să strigi la celălalt, să-i ignori sentimentele, să fii distant, dur sau inaccesibil. învățați-i că dragostea adevărată este compusă din empatie și împărtășire, atenție și respect, intimitate și tandrețe, apropiere afectivă și recunoștință.

Lecția Micului Prinț

Dragostea atrage după sine responsabilitatea. Așa cum îi explică vulpea micului prinț, a adopta înseamnă a crea o legătură și „devii

responsabil pentru totdeauna de cel pe care l-ai adoptat[17]".

Responsabil ? Vine de la cuvântul latin respons, care înseamnă a răspunde de. A iubi înseamnă a răspunde de relație. Mai concret, asta înseamnă să fii atent la nevoile psihice ale celuilalt. Nu să-l iei în grijă, ci să-l respecți, să-l asculți și să-i răspunzi. A iubi pe cineva înseamnă să fîm atenți la felul în care ne purtăm cu el.

Comunicarea și ascultarea reciprocă sunt condiții necesare pentru nașterea și, mai ales, pentru menținerea unei iubiri autentice.

Dragostea nu poate fi separată de respect. Și este incompatibilă cu umilirea. îmi amintesc că am fost profund șocată de atitudinea unui bărbat vizavi de soția lui în timpul mesei. De

16. L'art d'aimer {Arta de a iubi), p. 44.

17. Le Petit Prince, Antoine de Saint-Exupéry, Gallimard, coll. Folio Junior, p. 74.

față cu toată lumea, a făcut-o „proastă", apoi „idioată". Când i-am spus cât m-a deranjat să-l aud cum își insultă soția, mi-a spus că era un semn de afecțiune ! întotdeauna îi vorbea așa și asta nu însemna că n-o iubește... în realitate, el nu o iubea, dar nu știa încă acest lucru. O dorise la un moment dat, simțise o anumită afecțiune, se obișnuise să trăiască alături de ea, îi era familiară. Mai târziu s-a îndrăgostit de o altă femeie. Pentru prima oară în viață, la șaizeci și unu de ani, a întâlnit dragostea. Insultele adresate soției i-au apărut atunci drept ceea ce erau de fapt — manifestări ale frustrării și furiei.

Cuvântul respect vine de la termenul latin respicere, care înseamnă a privi. Respectul nu este o datorie morală, ci o mișcare interioară spontană care însoțește dragostea. Este capacitatea de a vedea persoana așa cum este, de a fî conștient de unicitatea sa, este dorința de a o vedea înflorind pe propriile căi și pe potriva propriilor

dorințe, nu după proiectele noastre. Altfel, nu este vorba de dragoste, ci despre exploatare. Putem să facem proiecte împreună cu alții, dar nu pentru alții. „Vreau să joace fotbal, îmi spune Pierre despre băiatul lui. Nu-i place, dar îl oblig, mie la vârsta lui mi-ar fî plăcut atât de mult.” Deși pare caricatural, exemplul este autentic. Câți părinți nu vor să dirijeze astfel viitorul copiilor lor ? Roger a făcut tot ce-a putut pentru a-și stimula fiica să ocupe o funcție publică, asemenea lui. Lui Yves îi e greu să accepte că băiatul lui va deveni arheolog și nu profesor de matematică sau contabil.

într-un cuplu se pot manifesta aceleași tendințe de a controla viața celuilalt. Olga s-a săturat să trăiască închisă în casă, vrea să se realizeze pe plan social, să-și găsească un loc de muncă... Copiii lor au cinci și nouă ani. Dar Patrick se teme să o vadă emancipându-se. încearcă s-o descurajeze ca să rămână în slujba lui. Ea se ocupă de el pe plan material fiindcă își asumă toate treburile casnice, dar mai cu seamă îi satisface nevoile afective. Atâta vrem cât Olga este dependentă de el din punct de vedere financiar, Patrick își poate permite să depindă de ea pe plan emoțional.

în cazul lui Roland și Sabrina, ea este cea care pune frâne. El ar dori să-și înceapă propria afacere, ea îl convinge să rămână funcționar public... Pretextul este siguranța financiară, dar de fapt ea se teme ca Roland să nu dobândească prea multă autonomie, prea multă încredere în el... De ce ? Sabrina se respectă atât de puțin, încât perspectiva de a-și vedea soțul progresând fără ea o îngrozește. Se treme că n-o să mai fîe la înălțime.

Atâta vreme cât avem nevoie de celălalt pentru a ne umple lipsurile, ceea ce numim dragoste este doar un simulacru — seamănă cu dragostea, are gustul dragostei, dar nu este dragoste. A iubi înseamnă a ne deschide față de realitatea celuilalt, fără a încerca să-l modelăm pe măsura așteptărilor noastre, înseamnă

a-1 încuraja pe calea lui, chiar dacă aceasta nu este și a noastră, continuând bineînțeles să ne respectăm și să ne exprimăm propriile

nevoi.

Recunoștința este la rândul ei o fațetă inevitabilă a dragostei adevărate. La fel ca respectul, nu este o datorie morală, ci un elan care vine din interior. Când ești fericit cu cineva, simți recunoștință față de el. Nu atât pentru un gest sau un cuvânt, ci pur și simplu pentru că există și îți oferă atâta bucurie.

27

Către o relație durabilă

Pentru ca o relație să dureze — nu numai să nu se strice, ci să fie în continuare pentru amândoi o ocazie de a crește și o sursă de energie — ea trebuie să rămână sănătoasă, fluidă și în același timp solidă și flexibilă. De fapt, asemenea trestiei, soliditatea ei se bazează pe suplețe.

O relație presupune (cel puțin) două persoane. Legătura implică schimbare. Iar schimbarea duce în mod inevitabil la conflicte. Comunicarea și împărtășirea emoțiilor sunt ingredientele obligatorii ale unei relații sănătoase. Calitatea ei este dată de capacitatea de a asculta, de a învăța unul de la celălalt, de a rezolva conflictele. A iubi nu înseamnă să te contopești cu celălalt. Un cuplu viu este o relație care îi permite fiecăruia dintre parteneri, în fiecare zi, să devină mai mult el însuși. Transformarea partenerului ne confruntă cu noi înșine, cu limitele noastre, cu educația noastră, cu sentimentele noastre refulate. Când am vrea să ne închidem inima față de celălalt, când îl acuzăm de toate relele, ne lovim de propriile noastre emoții inconștiente. Faptul de a ne păstra inima deschisă de fiecare dată când am vrea să o închidem nu este doar un mijloc de a ne proteja relația, ci și un mod de a crește pe plan personal.

Atunci când spunem ce-avem de spus, putem găsi întotdeauna o cale de înțelegere. Numai cuvintele nerostite creează prăpăstii de netrecut. Rezolvarea conflictelor, atât a celor legate de muștar sau

pasta de dinți cât și a celor importante, privind educația copiilor, sexualitatea sau locuința, face parte din relație. Conflictele nu perturbă legătura, ci o hrănesc, tot așa cum nodurile tulpinii de bambus îi încetinesc creșterea, dar îi oferă mai multă rezistență. Ceea ce ucide cuplul sunt jocurile de putere.

Exprimarea sentimentelor și nevoilor

Dacă nu plângeți moartea tatălui dvs. împreună cu partenerul de viață, dacă nu-i împărtășiți temerile dvs., dacă vă rețineți emoțiile, vă ascundeți sentimentele, săpați o prăpastie între voi.

Dar n-avem dreptul la o „grădină secretă” ? Firește, un copil are nevoie de un asemenea spațiu pentru a-și forma o personalitate autonomă, diferită de cea a părinților, asupra căreia aceștia să nu intervină. La rândul lor, părinții au o grădină secretă — inti-mitatea sexuală. In afara acestor aspecte, secretele legate de suferințe, boală, morți, avorturi, infracțiunile comise de un membru al familiei, infidelitatea unui părinte, tarele genetice, toate lucrurile care de obicei considerăm că nu-i privesc pe ceilalți (cu atât mai puțin pe copii) sunt dăunătoare pentru relație.

Atâtea lucruri pot sta în calea dragostei... de fapt, orice emoție neexprimată o poate împiedica să circule liber.

Empatia

Empatia este' capacitatea de a percepe ce simte celălalt. Pentru a trăi o dragoste intensă și adevărată, este important să ne cultivăm capacitatea de a ne identifica. Atenție, asta nu înseamnă să ne reflectăm în celălalt, adică să-i atribuim sentimentele noastre, ci să ne punem pentru câteva clipe în pielea lui. Dacă înțelegeți ce simte partenerul de viață atunci când îl umiliți... pur și simplu n-o mai faceți. Asta presupune totodată să fii în stare să pui interesele și emoțiile celuilalt înaintea celor proprii, să te gândești la ce-ar putea simți celălalt. Vom consacra un capitol întreg acestei dimensiuni fundamentale a ascultării care este empatia.

A împărtăși

împărtășirea este simbolul relației. Etimologic vorbind, un tovarăș de viață este cel cu care împărțiți pâinea. Dar în viața de zi cu zi nu este suficient să mănânci la aceeași masă cu cineva ca să te simți legat de el sau ea. Relația se creează și se menține prin împărtășirea emoțiilor...

Când ne disimulăm emoțiile, începem să ne plictisim. Cu cât mai mult încercăm să vedem o imagine ideală a partenerului de viață, cu atât mai mult ne îndepărtăm de el. Multe legături extraconjugale au drept cauză dorința de a găsi pe cineva care să ne asculte. Amantul sau amanta ne ascultă, este o persoană căreia îi putem împărtăși tot ce nu-i spunem soțului sau soției.

Alții vor spune că „pentru a evita plictiseala, alegeți diversitatea”. Eu cred că e inutil să cauți în exterior ceea ce trebuie să

vină din interior. Plimbările, întâlnirile cu alți oameni, călătoriile, experiențele variate ne ajută să nu vedem dificultățile din relație, să nu ne dăm seama că nu mai avem nimic să ne spunem. Ceea

ce-i permite unui cuplu să aibă o relație de durată este împărtășirea emoțiilor. Când schimburile sunt fluide și mișcarea se desfășoară în interior, nu mai avem nevoie de ceva din exterior. Cuplul cel mai aventurier nu este neapărat cel care face ocolul lumii. Cel care îndrăznește să sondeze profunzimile inconștientului ajunge mai departe fără a pleca de acasă. Revelația sentimentelor dă naștere la intimitate și este cea mai fabuloasă experiență.

Deschiderea inimii ; intimitatea

îmi place să definesc dragostea adevărată drept capacitatea de a trăi intimitatea. Intimitatea este un spațiu relațional în care ne putem permite un schimb direct, fără mască, autentic și spontan de energie, de mângâieri, de gânduri și sentimente. Intimitatea implică

multă deschidere și receptivitate față de celălalt. Abisurile noastre interioare ne intimidează, deși lor le datorăm specificul și frumusețea noastră.

Pentru mulți oameni, intimitatea este asociată cu secretul. Ei ezită să-și deschidă sufletul. îi oprește un vechi sentiment de rușine. Se ascund față de cei apropiați și chiar față de partenerul de viață, fără să-și dea seama ce fac.

Să-ți dai voie să iubești și să fii iubit

„Nu iubesc pe nimeni în afară de copiii mei. Nu știu să iubesc”, constată Julie, disperată. Julie se teme de intimitate, mai puțin în ceea ce-i privește pe copii, fiindcă sunt dependenți de ea. Cu ei, își permite riscul de a iubi. Cu ceilalți are relații mai curând superficiale. Se grăbește să judece, disprețuiește oamenii pentru a-i îndepărta de ea. Chiar și în cuplu, s-a lăsat pradă unei dinamici de reproșuri permanente pentru a-și ține soțul la distanță. Deseori, de la începutul terapiei, s-a Întrebat dacă îl iubește cu adevărat. S-a atașat de el, dar sentimentul de dragoste lipsește. Julie nu-și dă dreptul să iubească.

Vă reproșează că nu-1 (n-o) iubiți ? Găsiți sâmburele de adevăr. Puteți să-i spuneți totul ? Să-i împărtășiți gândurile și sentimentele ? Să-i arătați emoțiile dvs. ? Să-i oferiți tandrețe ? Să vă abandonați ?

Rosalie refuză să-i spună băiatului ei „te iubesc”. Cu toate acestea, are optzeci de ani, știe să le spună „te iubesc” nepoților, dar nu i-a spus-o niciodată fiului ei. El are șaizeci și unu de ani și este măcinat de îndoieli. îi este greu să-și facă prieteni adevă-rați, este foarte trist și se închide în el însuși. Ca să evite depresia, se cufundă în muncă și colecționează obiecte scumpe. în fața altora, Rosalie își mărturisește dragostea pentru fiul ei, dar

lui niciodată. Refuză s-o facă, susținând că „Știe prea bine că-1 iubesc?’ Dar în sufletul ei știe că nu-i adevărat. în realitate, ea

se teme de intimitatea cu el ; nu vrea să se confrunte cu sentimentele intense care ar copleși-o dacă ar pronunța cuvintele „Te iubesc” din toată inima, privindu-1 în ochi. Nu suportă emoția dragostei, se teme de ea pentru că i-a lipsit atâta. în copilărie a fost abandonată ; apoi a avut de-a face cu severitatea extremă a unui tată care o teroriza și care, firește, nu i-a spus niciodată că o iubește. în plus, faptul de a-și arăta dragostea față de fiul ei riscă să-i trezească sentimente de vinovăție. Când era mic, l-a lovit, l-a ținut închis, l-a înjosit. I-a făcut atâta rău încât refuză s-o recunoască. Astăzi, Rosalie critică atitudinea cheltuitoare a fiului ei și îi deplânge izolarea, dar nu vrea să conștientizeze partea ei de responsabilitate și, mai ales, nu îndrăznește să-i ofere ceea ce l-ar putea vindeca : un cuvânt de dragoste și scuze pentru ceea ce i-a făcut.

Niciodată nu e prea târziu să-ți dai voie să iubești. La cabinetul meu văd în fiecare zi cum părinți de șaizeci, șaptezeci sau optzeci de ani plâng în fața fiului sau fiicei, pentru prima oară în viața lor, și le spun „te iubesc”. Acest act de curaj este recompensat întotdeauna. Iertarea vine imediat. Relația devine mai autentică, mai solidă. împăcarea este extraordinară !

Niciodată nu e prea târziu pentru împăcare

Dragostea este mai puternică decât vârsta. Mama lui Rose este la un azil de bătrâni ; medicii au diagnosticat-o cu boala Alzheimer. La șaizeci și doi de ani, a început să-și piardă mințile. Rose se duce s-o vadă în flecare sâmbătă, dar mama ei nici măcar n-o recunoaște. Vizita săptămânală este o corvoadă. Cu atât mai mult cu cât Rose are impresia că n-a primit de la mama ei decât critici și palme. A plecat de acasă foarte devreme fiindcă nu mai suporta această înjosire permanentă, suferința fizică dar mai ales psihică de a nu se simți acceptată. O invit să-și amintească de copilărie, să îndrăznească să se gândească la nedreptate și să simtă furia împotriva acestei mame care ar fi trebuit s-o iubească. Sâmbăta următoare i-a spus mamei sale cât a suferit în copilărie, dar și mai

târziu, în viața adultă, din cauza umilințelor, a loviturilor și a lipsei de dragoste. Mama ei pare să nu audă nimic, vorbește despre altceva, continuă să n-o recunoască. Dar sâmbăta următoare Rose a trăit un miracol. Mama ei a primit-o cu brațele deschise. I-a spus pe nume, a strâns-o la piept și i-a spus, plângând : „Mulțumesc, Rose, îmi dau seama că nu l-am iubit niciodată pe nici unul dintre cei patru copii ai mei, o să vă iubesc acum. Te iubesc, Rose.” Din ziua aceea, mama lui Rose se simte mai bine, i-a revenit memoria și își controlează sfincterele,

are mai multă autonomie decât ceilalți pensionari. Este singura din institut cu o evoluție atât de favorabilă.

„Există un remediu universal... dragostea”, spunea dr. Roger Fix la un congres medical.

„Te iubesc"

Dacă micuța dvs. Flora vă întreabă „Mă iubești, mami ?” în timp ce spălați vasele sau sunteți la calculator, între rupe ți-vă ca să-i răspundeți din inimă, privind-o : „Te iubesc, Flora”.

Dacă nu sunteți capabilă încă să vă opriți ca să-i dați atenție, spuneți-i : „Pregătesc cina (sau mai lucrez o jumătate de oră...), după asta mă ocup de tine imediat.” Iar după ce ați terminat, duceți-vă la ea și spuneți-i din inimă, privind-o în ochi : „Te iubesc, Flora”.

Evitați în orice caz să spuneți „Te iubesc” când faceți altceva ! In felul acesta îi trimiteți două mesaje contradictorii, iar ea va reține mesajul non-verbal !

Căutați să fiți disponibil. Amintiți-vă că singurele urgențe adevărate sunt cele afective. O emoție trebuie să aibă prioritate în raport cu restul.

Dăruiți-le copiilor dvs. măcar o jumătate de oră pe zi în care să vă jucați cu ei și să-i mângâiați. Atenție, timpul petrecut cu temele și toate celelalte lucruri importante pentru dvs. este altceva decât timpul dedicat lor.

29

Să râzi cu sau să râzi de...

„Mi se pare că n-am dreptul să fiu fericită, îmi mărturisește Thérèse. Chiar și atunci când totul merge bine, în momentele în care toată lumea se distrează eu mă simt prost, nu reușesc să fiu veselă. Soțul meu îmi reproșează că nu știu să râd.”

Capacitatea de a simți și de a exprima bucurie depinde de intensitatea și frecvența mângâierilor împărtășite. Un bebeluș râde când îl gâdilăm, când ne jucăm de-a v-ați ascunselea. Chipul lui explodează de bucurie în timpul contactului. Un bebeluș râde cu noi. Celor mai mulți dintre noi le plac bebelușii. Putem să-i luăm în brațe, să-i mângâiem, să-i gâdilăm, să facem tot ce nu îndrăznim cu adulții — lucruri pe care ni le dorim și de care avem atâta nevoie. Un copil nu râde niciodată în bătaie de joc. Este un râs atât de frumos, de pur, un râs al complicității, al intimității. Bebelușii nu râd de oameni, ci râd împreună cu ei. Ceea ce-i face să izbucnească în râs este relația. Adoră să se joace de-a „cucu... cine-i acolo ?”, mângâierile... privirile care se caută.

După ce mai cresc, copiii râd atunci când aleargă împreună, când fug unul după celălalt și se prind, când se ciorovăiesc, când se caută și se regăsesc. Este bucuria împărtășită, „să râzi cu cineva”. In adolescență, râd de totul și nimic, izbucnesc în hohote de râs nebunești, comunicative. Râd fiindcă sunt în gașcă, fiindcă sunt împreună. îi copleșesc cu complicitatea lor pe ce mai în vârstă, care nu mai știu să se distreze. Ca să se apere, aceștia din urmă îi acuză că râd „prostește”. Deseori, adulții nu mai știu să râdă împreună, fără

nici un motiv, pur și simplu pentru a simți complicitatea, intimitatea. Au nevoie de glume, râd de alții sau de ei înșiși.

Se spune despre copii că sunt duri, că sunt răi unii cu alții, că nu-i iartă pe cei mai mici decât ei, mai roșcovani, mai prost îmbrăcați, mai grași decât alții. își bat joc de „oaia neagră”. Dar care e atitudinea firească a unui copil fericit și care se simte bine în pielea lui ? Acest tip de comportament nu se manifestă într-un mediu primitor. își bat joc pentru a se apăra, pentru a-și proteja identitatea, Dacă aceasta este solidă, nu simt nevoia să-i înjosească pe alții. A-ți bate joc implică o distanță față de celălalt, este un mijloc de apărare împotriva unor sentimente, jena

în fața suferinței, timiditatea în fața diferenței, frica de intimitate, nevoia de a controla când îți pierzi reperele. A te distra pe seama altuia înseamnă să te plasezi într-o poziție de superioritate, adică să te simți mai puternic, mai sigur pe tine. Mulți comici, mulți oameni care-i fac pe alții să râdă sunt persoane foarte nesigure în ce privește identitatea lor și capacitatea lor de a fi iubite.

Să spui bancuri la o petrecere este o metodă de a evita intimitatea. Ne distrăm bine. De fapt, poveștile hazlii îți permit să nu vorbești despre tine, să nu faci față tăcerii care riscă să se aștearnă, să nu te confrunți cu sensul vieții tale, cu puținele lucruri interesante pe care ai putea să le spui despre tine. Nu este un râs de bucurie. Deși umorul, jocurile de cuvinte și bancurile ne înjositoare sunt surse de plăcere și de complicitate, utilizarea lor abuzivă este un paravan. Iar dacă există umor sănătos, există și umorul bolnăvicios. Glumele așa-zis porcoase sau cele răutăcioase și jignitoare la adresa unor oameni (femei, homosexuali, evrei, arabi, negri...), la fel ca și orice formă de dispreț, sunt manifestarea reprimării unei părți din noi, a unei rușini interioare, a unor sentimente lezate. Sentimentul umanității în sine este suprimat.

Jocurile

„Cred că aveam vreo patru ani, povestește Nicolas. Eram culcat pe jos și mă jucam cu mașinuțele. Parcă le văd. Dintr-o dată, am observat două ghete imense lângă nasul meu. Am ridicat ochii. Un bărbat mă privea și mi-a spus : „Ai noroc că știi să te joci așa !” Eram șocat : „Dvs. nu știți să vă jucați” ? Mă privea în continuare de la înălțimea lui : „Am știut, dar am uitat”. M-am simțit foarte trist pentru el, m-am gândit la mașinuțele mele și mi-am promis să nu uit niciodată. Am treizeci și cinci de ani și n-am uitat, încă mai știu să mă joc cu mașinuțele stând întins pe jos și tot felul de alte lucruri.”

Câți dintre noi mai știu încă să se joace ? Mulți părinți le citesc povești copiilor, le oferă jucării electronice care prind viață și „se joacă singure”. Privesc robotul mergând sau păpușa care spune „mama”, dar nu reușesc să se așeze lângă copiii lor ca să se joace de-a piața, de-a școala sau de-a garajul. Unii spun „Am altceva de făcut”, alții mărturisesc „Mă plictisesc”. De fapt, și în acest caz este o problemă de intimitate. Acești părinți nu mai știu să se joace. Unii dintre ei n-au știut niciodată, alții au uitat.

Adulții nu mai știu să alerge și să se învârtă în jurul copacilor cântând, să se suie pe o bordură și să-i „dirijeze” pe copii, să se bată cu bulgări de zăpadă, să se joace de-a prinselea în metrou sau să facă slalom printr-o mulțime, țipând. „Nu se

face” sau „Nu-i pentru vârsta mea”. Dacă sunt invitați la un bal mascat, își ppartă costumele pe braț și se îmbracă abia la destinație, de teamă să nu se uite lumea la ei pe stradă. „Trebuie să dai impresia unui om respectabil.” Când în interiorul tău ești prea puțin sigur că ești adult cu adevărat, ții la aparențe !

De la plăceri la bucurie

„Când aveam mașină decapotabilă și buzunarul plin de bani, eram înconjurat de fete și de ^ute de prieteni. Astăzi sunt ruinat. Am o slujbă, o mașină obișnuită, o soție și câțiva prieteni. Sună îngrozitor,

dar a fost nevoie să-mi pierd toți banii ca să mă iubesc cu adevărat. Eram prizonierul unui sistem. Niciodată nu eram sigur dacă eram iubit pentru mine, mereu îmi spuneam că oamenii erau atrași de banii mei și nu de persoana mea. Așa că, aș vrea să adaug, voiam să mă fac iubit, îmi cumpăram cele mai frumoase mașini, îmi invitam prietenii în localuri șic... Acum sunt sigur că sunt iubit pentru mine, sunt mai autentic.”

Ce ne face fericiți ? Ce este fericirea ? Ființa umană are nevoie de împlinire. Bucuria este emoția reușitei și a intimității. Suntem fericiți atunci când iubim, când ne simțim liberi, când înflorim, când ne depășim. Fericirea nu depinde nici de bogățiile exterioare, nici de împrejurări, ci de capacitatea de a trăi intimitatea.

Săriți, dansați, îmbrățișați...

Vincent a reușit să pună mâna pe un contract bun. Și-a susținut proiectul cu brio în fața unor clienți care valorau miliarde și a unei adunări de diplomați. Chiar a fost aplaudat. După ce a plecat de la întrunire, ar fî vrut să iasă cu prietenii, să alerge, să danseze, să strige, să sară în sus de bucurie. Dar avea întâlnire cu șeful lui la un restaurant de lux ca să „sărbătorească”. S-a simțit obligat să vorbească pe un ton amabil și potolit, să se poarte frumos. A doua zi s-a trezit cu o durere de burtă cumplită și a rămas trei zile la pat. Deoarece și-a reprimat bucuria, n-a reușit să „digere” cina oficială.

Jocurile olimpice din 1996 de la Atlanta ne-au oferit un spectacol excepțional : exploziile de bucurie. Televiziunea ne propune mai degrabă lacrimi, chipuri răvășite de suferință, desfigurate de furie, încremenite în fața adversității. La majoritatea emisiunilor de divertisment e bătaie de joc. Manifestările de bucurie din reclame sunt imagini ale seducției, ale plăcerii. Izbucnirile de bucurie autentice sunt extrem de rare. Atât de rar vedem oameni

care sar în sus, se strâng în brațe... Cu toate acestea, au fost niște momente atât de frumoase ! Fiecare medalie a fost întâmpinată cu

emoții intense. Dopați de intensitatea clipei care încununa ani întregi de efort, de prezența zecilor de mii de spectatori și a zecilor de milioane de telespectatori, atleții jubilau, săreau în sus, ridicau brațele. Cu chipul radios, alergau să-și îmbrățișeze antrenorul sau familia. în sporturile de echipă, practicanții au obiceiul să se atingă unul pe altul. Știu ce înseamnă complicitatea. Atleții se aruncau unii în brațele altora. întreaga echipă medaliată cu aur la handbal s-a prăbușit pe jos, urlând de bucurie, trăgându-1 după sine pe cel care marcase ultimul punct.

La sfârșitul competiției, gimnastele au dat un spectacol „de plăcere”. Nu se mai punea problema de note, de performanță ; era doar plăcerea trupului, plăcerea reprezentației, bucuria de a împărtăși. Comentatorul francez ilustra foarte bine dificultățile noastre culturale legate de plăcere. Nu se putea împiedica să nu critice. Chiar el își dădea seama de asta, amintea că exercițiile nu vor fi notate, totuși continua să repereze greșelile în loc să admire spectacolul. Tendința asta diabolică de a judeca ne răpește plăcerea comuniunii ! Trebuie să câștigăm o medalie de aur ca să ne exprimăm bucuria zgomotos ?

Nu vă refugiați în spatele scuzei „Nu-mi place să mă manifest”. Bucuria este o explozie. Lăsați-vă condus de ea ! Veți fi și mai fericit.

30

Către o sexualitate împlinită

Sexul este în continuare un subiect tabu, în pofida numerelor de telefon „fierbinți”, a înmulțirii partenerilor și a aluziilor erotice aproape omniprezente în mediul înconjurător. A devenit un produs de consumație și se vorbește despre el ca atare. Lucrurile care se petrec de fapt în intimitate sunt ascunse sub o pudoare marcată de îndoieli și vinovăție. Puțini îndrăznesc să discute cu prietenii (sau chiar cu partenerul) despre ceea ce simt în pat. Zâmbetele stingherite sau hohotele de râs care însoțesc bancurile porcoase au

același scop : să mențină acest tabu. Una dintre cele mai importante activități din viața oamenilor este trecută sub tăcere. Atunci de ce să ne mai mirăm că dă naștere atâtor fantasme ? Una dintre cele mai mari surse de bucurii și de plăceri este adesea marcată de violență și de raporturile de forță. Cum se face că în sfera celor mai intime apropieri între două ființe există atâta ură ? Cine a permis pervertirea dragostei ?

Frica

Se spune că bărbatul se teme de femeie, că sexualitatea ei misterioasă și puternică îl fascinează și-1 intimidează deopotrivă. El trebuie s-o controleze ca să nu fîe depășit. Contopirea amoroasă seamănă cu simbioza maternă în care ne scăldam în zorii vieții noastre. Pentru bărbat, a se abandona ar Însemna să-și piardă reperele sau chiar identitatea... Dacă mama lor a avut manifestări contradictorii, era violentă sau acaparatoare, atât femeia cât și bărbatul pot avea probleme în a face dragoste. Bărbatul penetrează, trebuie s-o domine pe această femeie mult prea puternică'; ea ar putea să-l înghită sau să-l distrugă. Femeia trebuie să se lase penetrată, cu toată fantasma pericolului că ar putea fî distrusă în interior. Frica de a se abandona este legată de experiențele de la începutul vieții. Pot avea încredere în această persoană ? Pot să-l las să intre în mine, să pătrundă în intimitatea mea ? Dacă rămâne inconștientă, frica este cu atât mai nimicitoare. Ea se exprimă prin simptome diverse, ejaculare precoce sau imposibilă, frigiditate, vaginism, impotență, donjuanism

(seduce, dar nu trece la fapte), pornografie, dorință nepotolită de sex. Anumiți bărbați, care se laudă că ei adoră femeile, nu pot să iubească nici una. Fac cuceriri peste cuceriri, dar nu fac niciodată dragoste. Ejaculează, firește, dar nu cedează controlul, de frică să nu fîe absorbiți în lumea feminină. Această spaimă este însoțită de o agresivitate acerbă împotriva mamei, ascunsă de asemenea în inconștient. Unele mame s-au apropiat prea mult de copii.

Nemulțumite în cuplu, și-au revărsat întreaga atenție afectivă asupra fiului lor, fără a reuși să-i spună niciodată limpede ceea ce el avea nevoie să audă : „Nu, n-o să mă mărit și nici n-o să fac dragoste cu tine/' Altele au fost de-a dreptul violente. Mulți bărbați simt o nevoie nestăpânită — în imaginație sau în realitate — de a înjosi femeia, de a o poseda, de a o silui, folosind-o ca pe un instrument al răzbunării.

Multe femei se înfrânează, se controlează, se gândesc la altceva și simulează orgasmul pentru a-i face plăcere partenerului. Ele au fost profund rănite în trupul și/sau în sufletul lor. Prea mulți tați abuzează de fiicele lor, le seduc, le ating, le folosesc pentru propriile nevoi sau pur și simplu nu le spun niciodată : „Nu, n-o să mă însor și nici n-o să fac dragoste cu tine." Dar dificultatea femeii de a ajunge la orgasm poate fi legată de și de relația cu mama. Cum era intimitatea dintre ele ?

Cine a învățat să facă dragoste ? Nimeni nu vorbește despre aceste lucruri, totul se reduce la glume deocheate... Educația sexuală de care au parte astăzi copiii la școală se limitează la aspecte tehnice și este centrată pe procreație. Dimensiunile dorinței și plăcerii lipsesc adesea din discursul profesorilor și cel al părinților.

Păcatul originar

Sexualitatea se află la originea vieții omenești. în Occident, originea este asociată cu Geneza și cu păcatul originar. De la Adam și Eva, sexualitatea este marcată de pecetea răului. Unele traduceri al Bibliei sugerează că păcatul carnal i-a izgonit pe primii doi oameni din rai. Femeia, sursa ispitei, a fost declarată vinovată. Bărbatul, incapabil să-i reziste, a fost decretat iresponsabil de faptele sale.

înaintea Evei a fost Lilith, prima femeie creată de Dumnezeu ca egala bărbatului. „A creat parte bărbătească și parte femeiasca.

Există diverse versiuni ale istoriei lui Lilith, dar în toate ea

manifestă o sexualitate prea puternică și își exprimă autonomia. Conștientă de faptul că a fost creată ca egala bărbatului, ea refuză dominația lui Adam, ceea ce el nu poate suporta. Lilith pleacă cu Satan. Dumnezeu creează atunci pentru sărmanul Adam o altă făptură, mai docilă, dintr-una din coastele sale. (Dar

Lilith va veni din nou să-l ispitească pe Adam când acesta se va fi săturat de Eva.)

De multă vreme, se pare că bărbații își proiectează dorințele „vinovate” asupra femeii, o acuză că ea este cea care-i provoacă și îi ispitește, mânată de dorințele cărnii. Prin urmare, femeia este responsabilă (vinovată) de excitația pe care o trezește. Și trebuie pedepsită. Inchiziția s-a folosit de acest lucru. Inițiată de o bulă a papei Inocențiu al VIII-lea, în 1484 începe vânătoarea de vrăjitoare. (în Franța, ea va dura până la revoluția din 1789 ! Iar în Spania, până în 1820 î) în Maleus Maleficarum găsim următoarea frază edificatoare : „Toate vrăjitoriile pornesc de la pasiuni carnale care, la femei, sunt de nepotolit.” E cât de poate de limpede ! Grație ecuației femeie = sex = vrăjitoare, un simplu denunț era suficient pentru a dovedi vinovăția suspectei. Acuzata era torturată până când semna o confesiune pregătită de inchizitor, în care mărturisea că făcuse un pact cu diavolul și că se deda unor practici obscene. Semnătura era răsplătită cu moartea prin sugrumare. Cele care continuau să-și susțină vinovăția erau arse de vii. Cum au fost posibile atâtea abuzuri și cum de au durat atâta vreme ? Ele serveau ordinii patriarhale.

Puritanism și patriarhat

„Puritanismul însoțește întotdeauna și pretutindeni orice dictatură, fîe ea militară, politică sau religioasă. Energia sexuală reprimată alimentează un fanatism de care ideologia curentă are absolută nevoie pentru a se menține și a triumfa”, spune Ernest Borneman[18]. Toate societățile matristice[19] sunt pacifiste și egalitare. Nu există nici

ranguri, nici clase, nici ierarhii. Odată cu sfârșitul neoliticului, apar proprietatea privată și furturile, puterea bărbaților și ierarhiile, războaiele. Cinci milioane de ani de egalitate sexuală lasă locul unei ere a competiției, a cuceririi și posesiunii. Patriarhatul a luat naștere o dată cu transmiterea-

18. Etnolog, profesor de psihologie la universitatea din Salzburg, autorul cărții Le patriarcat, Paris, PUF, 1979.

19. Acest termen caracterizează un tip de organizare socială dominat de elementele materne. Mă refer la concepțiile lui Borneman, citez (p. 11): Termenul matriarhat este incorect deoarece rădăcina greacă archos, monarh, pare să indice că, într-o organizație de acest tip, mama guvernează și își exercită dominația. Dar lucrurile nu stau așa. Toate civilizațiile pe care Lewis Henry Morgan, care a popularizat această expresie, le descrie în lucrările sale se disting anume prin faptul că mamele nu folosesc puterea latentă de care dispun în sânul clanului sau al tribului pentru a-și impune dominația asupra soților, a taților sau a fiilor. Tocmai prin aceasta se deosebesc sistemele amintite de patriarhat care, dimpotrivă, constituie un sistem de dominare autentic.

-prin moștenire. Pentru a se asigura de fidelitatea soției, singura dovadă a paternității copiilor pe care aceasta îi aduce pe lume, bărbatul a inventat căsătoria și și-a transmis mesajul : „Femeia e făcută pentru a avea copii și a-și sluji soțul.” Patriarhatul n-a avut alt scop decât să le poruncească femeilor să-și renege trupul, să-și înăbușe dorințele și să se supună autorității masculine. Și a reușit atât de bine încât și în ziua de azi auzim numeroase femei susținând cu convingere că bărbații au mai multe dorințe și nevoi sexuale decât ele. Deși realitatea fiziologică este exact pe dos. Fiecare orgasm însoțit de ejaculare îl obosește pe bărbat care, chiar dacă este foarte viril, nu poate avea mai mult de trei-patru ejaculări la rând. Femeia este „multi-

orgasmică”, cu cât are mai multe orgasme, cu atât acestea sunt mai puternice și cu atât numărul lor poate crește. Dar nu putem simți lipsa a ceea ce nu cunoaștem. In Occident n-a fost nevoie de excizie pentru a „cuminți” femeile ; ignoranța a fost suficientă. Kinsey, Masters și Johnson, apoi Grafenberg (și Ladas, Whipple, Perry) și, în fine, Kitzinger au tulburat apele. Mișcarea pentru eliberarea femeilor le-a permis, pentru câteva clipe, să-și recâștige trupul, informându-le și permițându-le să vorbească sincer cu prietenele. Apoi totul s-a scufundat din nou în uitare. Corpul feminin a redevenit un obiect al seducției, al dorinței... și un obiect de consum.

Neinformate, culpabilizate și convinse că e normal ca o femeie să nu simtă prea multă dorință, majoritatea nici măcar nu încearcă să-și trezească potențialul. Cu atât mai mult cu cât se știe bine că o femeie care simte prea multă plăcere este o târfă. Liberalizarea sexuală a făcut să evolueze lucrurile, dar numărul femeilor care simulează orgasmul este în continuare înfricoșător (chiar și printre „cuceritoare”). Ce-i drept, orgasmul masculin e mai ușor de declanșat. Dacă bărbatul se mulțumește să se culce pe femeie și să o penetreze mai mult sau mai puțin brutal, e de înțeles că ea se plictisește și ajunge să declare că nu-i place. Femeile nici nu pot să-și imagineze de ce bucurii ar avea parte dacă s-ar respecta mai mult și ar fi mai active. Interzicân-du-le plăcerea și puterea, femeile au devenit obiecte. Și în zilele noastre, mulți bărbați nu suportă ca femeia să fie activă din punct de vedere sexual. După cum spune Nicolas, „dacă o femeie se urcă pe mine, s-a terminat”. Dacă n-are puterea, este impotent ! Reprimarea sexualității feminine l-a obligat totodată pe bărbat să-și reformuleze propria sexualitate. Aceasta a devenit un instrument în slujba unei plăceri fizice care exclude dimensiunea relațională, comunicarea, intimitatea. La rândul lui, bărbatul și-a pierdut puterea.

Și-atunci, la ce bun atâta reprimare sexuală ? Se știe prea bine că pasiunea amoroasă ne face să uităm totul. Cariera, firma, banii și chiar convențiile sociale... Nimic din toate acestea

nu mai are importanță în ochii îndrăgostiților care nu-și mai doresc decât un singur lucru — să se unească. Imaginați-vă pentru o clipă starea societății dacă inimile ar fî pline de dragoste. Când ne simțim puternici în sufletul și trupul nostru, jocurile de putere sociale își pierd atracția. Când am gustat intimitatea, nu mai avem chef să fîm nici cel care domină, nici cel dominat. Neliniștea care ne împingea să consumăm tot mai mult sau să câștigăm mai bine a dispărut. Iar când o întreagă economie se bazează pe jocurile de putere... Acest dezastru trebuie prevenit ! întregul nostru sistem educativ se folosește de asta : să reprimăm impulsurile, dorințele, creativitatea personală, să-i învățăm pe copii să se conformeze, să asculte, să se supună, să-și ascundă emoțiile.

Regăsiți drumul spre dvs insiva pentru a găsi drumul spre celalalt

Ce faceți ca să nu izbucniți în hohote de plâns, ca să nu urlați de groază, să nu faceți o criză de furie sau să nu vă simțiți dorințele ? Vă țineți respirația. Pentru a reuși să vă supuneți, nu e nevoie să simțiți prea mult ; cea mai bună metodă este tot aceea de a nu mai respira — sau de a respira doar atât cât să supra-viețuiți. O respirație prea slabă reduce considerabil senzațiile corporale, deci și capacitatea de a simți plăcere. Pentru a regăsi drumul către o sexualitate armonioasă și sănătoasă, trebuie să reintrăm în contact cu noi înșine, cu trupul și cu sufletul nostru. Când respirăm prea puțin, avem nevoie de fantasme ca să ne stimulăm. Portjartierele și imaginile porno, departe de a însemna o eliberare, sunt manifestări ale reprimării sexuale. Cu cât prăpastia dintre suflet și trup este mai adâncă, cu atât mai mult avem nevoie de artificii. Cum niciodată n-am avut parte de altceva, ne hrănim fantasmele cu singurele imagini pe care le posedăm despre sexualitate, cele pe care ni le propun cărțile, filmele, publicitatea, numerele „fierbinți”, precum și cele născute din inconștientul nostru, alimentate de reprimarea trăirilor.

Cel sau cea care reînvață respirația naturală descoperă adesea, după depășirea blocajelor, senzații orgasmice total necunoscute. Respirația naturală pătrunde până la baza plămânilor, mișcarea ajunge până în bazin, iar abdomenul se umflă mai mult decât pieptul. Dar acest mod de a respira eliberează tensiunile din corp, oxigenează țesuturile și trezește... suferințe trecute, toate spaimele, toate durerile și frustrările din copilărie... tot ceea ce a reușit să ascundă blocajul diafragmei. Adevărata eliberare sexuală nu se poate produce decât prin eliberarea respirației și, ca urmare, a emoțiilor.

Adevăratul preludiu constă în a crea o relație intimă, psihică și fizică, în care fiecare se impregnează de prezența celuilalt. Când deschiderea interioară față de celălalt precede gestul erotic, penetrarea are loc cu blândețe într-un vagin deschis și lubrifiât în mod spontan. întregul corp devine o zonă erogenă. După ce a ejaculat, bărbatul care se disociază se simte adesea epuizat, adoarme sau simte nevoia să se îndepărteze de partenera lui, să fumeze o țigară. Cel care rămâne prezent în sine și față de partenera lui dorește să păstreze contactul, să prelungească tandrețea acestui moment de intimitate. Când se iubesc din inimă, cei doi îndrăgostiți pot adormi unul în celălalt. Au schimbat atâta energie, încât trupurile lor sunt scăldate în aceeași lumină. Departe de a se fi săturat unul de altul, ei caută să prelungească apropierea.

O chestiune de gust

Unora le place anghinarea, alții o detestă, dvs. preferați cafeaua cu sau fără zahăr... Fiecare are propriile zone sensibile și îi plac mai mult sau mai puțin anumite mângâieri. Experiența sexuală nu se limitează la stimularea organelor genitale. Ea cuprinde o gamă întreagă de senzații și emoții. Nu există „un singur orgasm autentic” feminin. Se spune că unele femei au orgasm clitori-dian, altele vaginal, iar unele trăiesc contracții uterine puternice, emit un lichid...

Ce rost are această nevoie de clasificare ? Ca să ne simțim în siguranță ? Să marcăm acest teritoriu necunoscut ? O femeie n-are dreptul ca într-o zi să-și dorească o stimulare a clitorisului și a doua zi să prefere să fie atinsă în punctul G (de la Grafenberg) ? Lăsați categoriile. Senzațiile sunt variate. De ce să ne limităm la o singură dimensiune când avem atâtea la dispoziție ?

Este foarte important să vorbim cu partenerul despre nevoile noastre, despre senzațiile noastre, să-l dirijăm spre ceea ce ne face plăcere cu adevărat. Dar nu-i ușor. Frica de a nu șoca, de a nu răni și rușinea ne împiedică să ne împărtășim. Bărbații și femeile de astăzi se simt mult mai liberi în ceea ce privește sexul decât părinții lor. Cu toate acestea, pacienții, pacientele sau prietenele mele îmi mărturisesc că sexualitatea lor e departe de a fi atât de liberă, în mintea sau în trupul lor, ca la televizor sau în reviste.

Armonia cuplului se bazează de asemenea pe o egalitate deplină între cei doi parteneri, nu numai în pat. împărțirea echitabilă a sarcinilor gospodărești (când ambii parteneri lucrează) este o condiție necesară a împlinirii sexuale. (Doar bărbații vor spune că n-are nici o legătură cu ea.) E greu să te simți respectată când ești singura responsabilă cu spălatul chiloților și

călcatul cămășilor. Deși multe femei, obișnuite cu nedreptatea, nu spun nimic, asta nu înseamnă că nu acumulează resentimente. Iar ranchiuna ucide dorința. Renunțarea la raporturile de forță și de dominare necesită multă atenție din partea celor doi parteneri. Obiceiurile sunt străvechi, iar inconștientul colectiv masculin și cel feminin sunt puternice ! O relație sexuală armonioasă nu este posibilă decât între două ființe diferite, dar egale, care se respectă ca atare și nu-și folosesc trupul ca pe un obiect al plăcerii sau o bază a fantasmelor. Nu putem iubi cu adevărat decât în condiții de egalitate, libertate și respect față de nevoile celuilalt.

Maternitatea — o experiență sexuală intensă

Când le spun stagiarilor : „Povestiți-mi despre cele mai fericite momente din viața voastră”, mamele (și mulți dintre tați) vorbesc întotdeauna despre nașterea copiilor lor. Sarcina, nașterea, alăptarea fac parte integrantă din viața sexuală feminină. Să fim sin-

ceri : copilul este creat printr-un act sexual, el crește și se formează în organele genitale ale femeii și iese pe lume prin sexul ei. Sexualitatea nu se mărginește la raportul fizic cu bărbatul ; ea include deopotrivă toate aceste senzații interne pe care ni le oferă mica făptură care se dezvoltă în noi.

Sunt însărcinată

Sarcina transformă corpul femeii în profunzime. Nu numai pântecele i se rotunjește, ci întreaga ei ființă se rearmonizează pentru a însoți creșterea fătului și a-1 hrăni. Imaginea corpului se schimbă, femeia nu mai poate avea încredere în reperele ei spațiale obișnuite. Sensibilitatea trupului se modifică. Sexualitatea unei femei însărcinate este foarte variabilă ; odată grețurile depășite, dorința sexuală față de partener poate deveni mai puternică decât oricând. In alte momente scade în intensitate. în general pielea este mai reactivă, zonele erogene se deplasează pe măsură ce lunile trec, sânii se umflă, sfârcurile devin foarte sensibile, excitabile, uneori chiar dureroase. La acestea se adaugă toată gama de senzații interne, gâlgâiturile, mișcările fătului, loviturile, pe care fiecare femeie le percepe altfel. Unele femei se simt pline, întregite, altele „se îndrăgostesc” de mica făptură care face parte din ele fără a fi totuna cu ele, iar altele au impresia că sunt locuite de un parazit, care le consumă din interior. Și-atunci cum să-ți exprimi adevărul fără să te simți vinovată ? O femeie însărcinată trebuie să se simtă împlinită ! Nu e evident cum să trăiești aceste transformări interioare. Femeile însărcinate și tinerele mame sunt atrase unele de altele, simt nevoia să-și împărtășească aceste emoții intense.

Nașterea

Nașterea este o experiență sexuală intensă. Este marcată deopotrivă de bucurie, durere și frică. Dar se pare că în memorie se imprimă doar emoțiile pozitive. Hormonii secretați după naștere schimbă starea femeii și funcționarea memoriei (natura a înțeles poate că, dacă ne-am aminti prea bine, n-am lua-o de la capăt !) Emoțiile nașterii sunt obiectul unui adevărat tabu. M-a surprins diferența dintre limbajele folosite înainte și după prima mea naștere. înainte, femeile îmi vorbeau despre bucurie, tandrețe și plăcere. După, în timp ce le povesteam despre bucuria, dar și despre suferințele mele, au început să-mi mărturisească adevărul lor. Cele mai multe dintre ele nu vorbiseră niciodată cu adevărat despre durerea resimțită. Am fost literalmente stupefiată de numărul nașterilor dramatice și de suferința ascunsă a femeilor. Din clipa în care își au alături copilul, sănătos și în siguranță, au tendința să uite prin ce-au trecut. Cu binecunoscutele consecințe ale reprimării emoționale. Trăirile neprelucrate, alun în inconștient se întorc împotriva copilului, a soțului sau a propriei persoane, se deghizează sub o protecție excesivă a copilului sau sub masca depresiei — în orice caz, ele afectează relația.

Neinformarea corectă asupra durerilor și temerilor le răpește femeilor posibilitatea unei pregătiri corespunzătoare. Multe femei continuă să nască sub anestezie generală, fără nici o altă justificare medicală decât angoasa. Consecințele asupra relației cu noul născut sunt trecute sub tăcere. Anestezia peridurală constituie un progres de netăgăduit. Dacă este dozată corect, ea alină durerea, permițându-i femeii să aibă în continuare senzații interne și să-și miște picioarele. Dacă este însoțită de sprijin psihologic, ea oferă un confort maxim și, prin urmare, condiții optime pentru întâlnirea dintre mamă și copil. Dar când este întrebuințată în mod sistematic pentru alungarea emoțiilor și a senzațiilor și/sau când

doza este prea mare, ea privează femeile de contactul cu ele însele și cu noul-născut.

Atâta vreme cât senzațiile nu sunt obstrucționate de durere, de o anestezie prea puternică, de frică sau de prejudecăți, venirea pe lume a copilului poate fî o experiență de plăcere intensă. Bucuria de a-1 aduce pe lume, bucuria de a-1 întâlni, dar toto-dată plăcere fizică și sexuală, fiindcă totul trece prin sex.

Negarea sexualității feminine

Maternitatea este o experiență intensă și complexă. Dar și în cazul acesta, bărbații aproape că au reușit să le îndepărteze pe femei de propriul lor trup. în Franța, nașterile sunt din ce în ce

mai „medicalizate”, realizate mai mult de obstetricieni (sunt puține femei care practică această meserie) decât de moașe. (Cu un câștig discutabil, fiindcă în Franța — undè se pune cel mai mare accent pe asistența medicală la naștere — rata mortalității este mult mai ridicată decât în țările vecine[20].) Iar alăptarea aproape că a fost eradicată de pe meleagurile noastre. O femeie care-și oferă sânul unui copil de patru luni este considerată o nebună periculoasă. Este acuzată că vrea să prelungească simbioza și nu-și lasă copilul să devină independent. Este învinovățită că-i impune copilului o asemenea relație patologică î Sunt la modă suzetele, care au avantajul suplimentar de a face să înceteze țipetele intempestive. Biberoanele și laptele praf stimulează comerțul. Otitele récidivante, alergiile din ce în ce mai răspândite, problemele dentare sunt banalizate ; și în pofida numeroaselor studii care pun problemele pe seama alăptatului artificial, se pare că facem totul pentru a le descuraja pe femei să-și pună copiii la sân. Deși în Franța este interzisă reclama la laptele praf pentru sugari, industria se pricepe de minune să ocolească legea și fiecare proaspătă mămică este copleșită de sfaturi pro-biberon.

Alăptarea

Alăptarea este o aventură sacră. Sugarul care caută sânul, îl apucă și suge cu nesaț îi oferă mamei senzații sexuale intense. Acestea n-au nimic de-a face cu împreunarea și relațiile amoroase ; este un alt tip de sexualitate. Majoritatea femeilor fac o distincție foarte clară între bebelușul lor și bărbatul lor. Senzațiile pe care le trezesc unul și celălalt sunt sexuale, dar inconfunda-bile. Un bărbat care suge

sfârcul femeii n-are nimic în comun cu un bebeluș care face același lucru. Totuși, este același sân și aceeași femeie.

Erecția mamelonului, primele jeturi de lapte, reflexul de ejecție când lichidul alb țâșnește din mamelon aterizând în gura bebelușului, gurița care mângâie sfârcul, dulcea presiune a gingiilor încă lipsite de dinți, reacțiile mamare când bebelușul plânge sau îi este foame, care apar chiar și atunci când mama este la birou și copilul acasă, grație cărora ne simțim legați de copil ca printr-un fir invizibil... Toate aceste impresii senzoriale și afec-

20. Rata mortalității materne în 1990 la 100 000 locuitori: Germania, 7,288; Anglia 7,638; Olanda 7,57; Franța 10,362. Rata cea mai scăzută se înregistrează în Olanda, unde 30 % dintre nașteri au loc acasă, 50 % sunt asistate de moașe, iar 40 % sunt supravegheate de un medic, fiind însă realizate de o moașă. Per total, 90 % dintre nașteri sunt asistate de o moașă și doar 10 % de un medic.

-tive îmbogățesc viața sexuală și relația mamă-copil. Suptul nu este doar plăcut și sănătos pentru bebeluș, el este util și femeii, declanșează contracții uterine care permit revenirea organului la dimensiunea și poziția normală. La început de tot, contracțiile pot fî dureroase. Puțin mai târziu ele devin delicioase, uneori aproape orgasmice, deși nu pot fî confundate cu plăcerea resimțită în timpul actului sexual.

Unele femei se pot simți scandalizate, dezgustate — de fapt, vinovate — de intensitatea senzațiilor sexuale. Dacă nimeni nu le ascultă, nu le înțelege, ele riscă să se împotrivească alăptării. Altele presimt dimensiunea sexuală și recurg la mijloace de apărare radicale, trecând direct la biberon. „Nu sunt o vacă”, spune Valérie. Această nevoie de a ne distanța de animalitate spune multe despre frustrările de a ne simți femei. „Civilizația imaginii” a contribuit la devalorizarea alăptatului matern.

Prejudecățile de genul : „Alăptatul face sânii să se lase” servesc drept paravan. Ele sunt de-a dreptul exagerate ; sânii pot deveni grei și lăsați după alăptarea a opt sau zece copii, dar după ce alăptați doi sau trei veți avea un piept superb.

Multe femei nu simt dorința de a alăpta. Singurul sprijin care li se oferă este biberonul ! Sub pretextul libertății și cu scopul, la început onorabil, de a „nu le învinovăți pe mamele care nu vor să alăpteze”, lipsa lor de dorință este „respectată” cu un entuziasm puțin deplasat. Nimeni nu le ascultă cu adevărat îndoielile, neliniștile, reprezentările mentale inconștiente, fantasmele, nimeni nu încearcă să le înțeleagă motivațiile profunde...

Pe de altă parte, femeile care își manifestă dorința de a alăpta sunt puse în gardă, intimidate în mod subtil sau chiar descurajate. Câte mame nu sunt convinse că n-au destul lapte sau că acesta este „de proastă calitate” ? Pure fantasme. Foarte rar se întâmplă ca o femeie să nu poată alăpta. Dar în loc să vă ajute să vă relaxați, să aveți încredere în dvs. și să vă puneți bebelușul la sân așa cum trebuie, vi se propune să „le completați alimentația” (a se subînțelege : nu sunteți în stare să alăptați). Curând, biberoanele cu lapte praf vor perturba suficient lactația și bebelușul pentru ca suptul să nu mai fîe eficient, ceea ce dă dreptate sfetnicilor.

Biberonul îl salvează pe bebeluș când mama este absentă, moartă sau bolnavă. El este util atunci când mama dorește sau simte nevoia să-și reia viața profesională și socială. Dar dacă e folosit sistematic și mai ales fără a vorbi, el nu le oferă mai mult libertate nici femeilor, nici copiilor. în afara repercusiunilor pe termen lung asupra sănătății, utilizarea biberonului contribuie la izolarea femeilor și îi lipsește prea devreme pe sugari de multe senzații.[21]

21.0 experiență a arătat că bebelușii hrăniți cu biberonul de la naștere manifestă o preferință clară față de mirosul unui sân care alăptează în raport cu cel al biberonului lor obișnuit.

Femeile trebuie să se reunească pentru a se informa, dar mai ales pentru a-și împărtăși intimitatea, fantasmele, dorințele, sentimentele de rușine și de derută, experiențele. împărtășirea le permite să facă o alegere justă. Unele vor continua să opteze pentru alăptarea artificială, dar o vor face în cunoștință de cauză. Este important să-și vorbească pentru ca femeile și copiii să nu mai fie privați, fără să știe, de o experiență fabuloasă și de ne înlocuit.[22]

22. Anumite femei nu pot alăpta din motive economice, fiind obligate să muncească, și cu toate că alăptarea și munca sunt uneori compatibile, zece ore pe zi petrecute departe de casă le limitează posibilitățile. Deoarece cartea de față vorbește despre emoții și viața interioară, voi trece sub tăcere acest aspect social fundamental.

Tristețe sau depresie ?

32

Depresia

Doi bărbați stau la bar și discută despre un prieten, care a lipsit de la petrecerea din sâmbăta trecută.

. „Marcel este deprimat de când i-a murit soția.

— A, da ? Dar când a murit ?

— O, au trecut deja șase luni ! Șeful lui i-a spus să trebuie să aibă grijă de el, să ia medicamente ; nu mai iese, are neurastenie, mereu e cu mintea în altă parte, nu mai poate continua așa !”

Nu, Marcel nu este deprimat, e pur și simplu trist. Doliul nu ține o singură zi. In general durează cam un an.

Dacă ar fî să dăm crezare revistelor și spoturilor publicitare, viața înseamnă bucurie și energie. Eficacitatea nu se împacă deloc cu tristețea și cu durerea. Sunteți melancolic sau prost dispus ? Verdictul : suferiți de depresie.

Tristețea face parte din viață. Pe termen lung, negarea ei riscă să ne cufunde într-adevăr în depresia sau să ne îmbolnăvească. Tristețea încearcă să se exprime prin numeroase afecțiuni respiratorii, de la guturai la tuberculoză.

Toți trecem prin momente de deprimare, provocate sau nu de un anumit eveniment. Deprimarea înseamnă mai mult decât o perioadă de melancolie ; este o stare care se instalează și care poate dura luni întregi sau chiar ani.

Deprimați fără să știm

în mod paradoxal, depresia veritabilă poate trece neobservată. Sentimentul de disperare se poate disimula sub un simptom fizic, sub munca excesivă sau dependența conjugală... E posibil chiar să fii deprimat fără să fii trist ! Deprimarea se instalează, devine parte integrantă din ființa noastră. Nu o vedem, nu o simțim Dar ea e acolo. Este „depresia albă”, în contrast cu depresia „zgomotoasă”, numită în limbajul curent „depresie nervoasă”.

Cum putem recunoaște depresia albă ? Chipul devine inexpresiv, lipsit de emoții pozitive sau negative. Depresivul își neglijează relațiile. Se spune despre gândirea lui că este operativă,

adică este concretă și mai cu seamă utilă. Se poate ocupa de o problemă de matematică, poate chiar să se lase absorbit de sarcini intelectuale complexe, dar nu se abandonează visării. Nu creează nimic. Imaginația lui este blocată. își desfășoară toate activitățile mecanic, fără prea multă motivație.

Diagnosticul depresiei

Conform DSM II, Manual de diagnosticare și statistică a tulburărilor mentale, pentru ca un om să fie diagnosticat cu depresie el trebuie să prezinte cel puțin cinci dintre simptomele următoare, aproape zi de zi, timp de minimum două săptămâni :

1) Proastă dispoziție, deprimare care ține toată ziua, mai multe zile la rând.

2) Pierderea apetitului, bulimie sau modificare importantă a greutății.

3) Insomnie sau somn în exces, se trezește noaptea sau prea devreme.

4) Agitație sau lentoare psihomotorie.

5) Pierderea interesului sau a plăcerii pentru activitățile obișnuite, diminuarea activității sexuale.

6) Lipsă de energie, oboseală.

7) Sentimentul de a fi nevrednic, autoacuzare, culpabilitate excesivă sau nepotrivită, pesimism, tendința de a vedea totul în negru, autodepreciere.

8) Diminuarea capacității de a gândi sau de a se concentra.

9) Gânduri despre moarte, sinucidere.

Ce segment al populației este cel mai predispus la depresie ? Persoanele divorțate, tinerii, persoanele căsătorite ? Influențați de prejudecățile noastre, avem tendința să-i clasăm pe cei singuratici. Și medicii cad victimă acestor prejudecăți. Ei subestimează mai ales depresia tinerilor și a persoanelor căsătorite. Cum să fii deprimat când ai toată viața în față ? Iar cel care și-a descoperit sufletul pereche n-a găsit astfel un remediu al singurătății și, deci, al depresiei ?

Organizația Mondială a Sănătății a realizat o anchetă în paisprezece țări : în cazul persoanelor între 18—24 de ani, medicii generaliști au pus corect doar 25 % dintre diagnostice, față de 64 % la persoanele între 45—65 de ani. Depresia n-a fost identificată decât în 42 % din cazuri la persoanele căsătorite față de 87 % la cele despărțite[23].

Iar copiii ? Oare sunt cruțați de acest flagel ? Din păcate, nu ; circa 2 % dintre copii și 10 % dintre adolescenți vor fi atinși

23. L'mpatient, nr. 220, martie 1996.

de un simptom depresiv major[24]. Numărul real al copiilor deprimați este foarte greu de estimat. Și ei nu-și pun întrebări. Adesea părinții sunt cei care completează chestionarele studiilor epidemiologice. Aceștia subestimează în mare măsură depresia propriilor copii.

Copilul dvs. este retras, afișează un chip prea serios, nu se exprimă, este absent sau, dimpotrivă, e nervos, agitat, îndărătnic și nemulțumit, spune lucruri precum „N-am chef de nimic, nu sunt bun de nimic, sunt rău, e vina mea, nimeni nu mă iubește...” E posibil să sufere de depresie.

„Nu știu ce să-i mai fac ca să-i fac plăcere, niciodată nu e cu adevărat mulțumit, nu-1 interesează nimic, nu se mișcă, e prea liniștit...” Nu, puștiul nu suferă de o nemulțumire înnăscută ; este nefericit, este deprimat, are nevoie de ajutor. Drama acestor copii deprimați este că îi deprimă și pe adulți, care nu reușesc să-i înveselească. Părinții, bunicii întorc capul în altă parte și preferă să-și spună că „așa este el”. „De vreme ce merge bine cu școala, n-avem motive să ne facem griji”, se gândesc ei. Părinții își pun întrebări atunci când copiii iau note proaste, nu atunci când copilul este mereu primul în clasă. Ei nu văd că scumpul lor fuge de viață, cufundându-se în cărți. Când suferința lor este îndreptată spre interior, tinerii nu deranjează pe nimeni. Violența

îi îngrijorează pe părinți și-i poate determina să intre la idei, dar depresia nu. Copilul nu este zgomotos, nu deranjează, stă cuminte ore întregi în camera lui.

La Conferința de acord din 1995 asupra tulburărilor psihologice ale copiilor și adolescenților, profesioniștii prezenți au ajuns la un consens asupra factorilor de risc : o serie de evenimente stresante, un părinte deprimat, o atitudine negativă sau distantă față de copil, o carență afectivă. Specialiștii subliniază nocivitatea comportamentelor punitive, coercitive și arbitrare și a stresului la care sunt supuși părinții. Niște părinți severi sau care și-au pierdut stima de sine, de pildă din cauza șomajului, dar și a unor conflicte conjugale deschise sau latente, pot fî răspunzători de depresia copiilor lor.

In pofida prejudecăților, existența unui singur părinte nu pare a fî asociată cu declanșarea tulburărilor depresive.

24. Conferința de acord asupra „tulburărilor depresive la copil”, 14 — 15 decembrie 1995, la Senat, organizată de Federația franceză de psihiatrie, Societatea franceză de psihiatria copilului și a adolescentului și Asociația psihiatrilor intersector. (Text difuzat de Agenția națională pentru dezvoltarea evaluării medicale.)

Istoria unei depresii

Când a venit la mine, Aurélie lua deja pilulele de trei ani ca să se mențină pe linia de plutire ! Se simte copleșită, epuizată. Doarme mult. La serviciu i se reproșează că se mișcă încet, se concentrează greu, are probleme cu memoria. A ajuns țapul ispășitor al firmei. Colegele ei se folosesc și își bat joc de ea. Cu toate aces

tea, Aurélie spune că are „totul pentru a fi fericită”, un soț adorabil care se ocupă mult de ea și de cei trei copii ai lor, o casă frumoasă,

o meserie bună. A venit fiindcă se gândește că „ceva nu-i în regulă cu ea”.

Puțin câte puțin, devine conștientă de faptul că ceilalți nu o respectă fiindcă ea însăși n-are nici un pic de stimă de sine. Dintotdeauna s-a crezut neinteresantă. A crescut alături de o mamă prea ocupată, cu un tată absent care considera că educația copiilor e treaba femeii, cu frați și surori mai în vârstă care niciodată n-aveau chef să se joace cu ea.

Ședință după ședință, simte din ce în ce mai multă furie împotriva părinților și împotriva soțului ei prea grijuliu, care nu o lasă să crească. La drept vorbind, ea știe că tocmai pentru asta l-a ales. Voia un umăr pe care să se sprijine. Ca să se simtă protejată, trebuia să se poarte în continuare ca o fetiță, vulnerabilă și incapabilă să controleze situațiile. Din teama de a nu-1 pierde, nu-și arată niciodată furia, nu-și permite decât frica sau tristețea.

Când a venit la mine pentru prima oară, era total ruptă de ea însăși. Nu simțea nici un pic de furie împotriva colegilor care o luau în râs, nici un resentiment contra soțului ei care poate că o proteja, dar o și bătea. Accepta totul cu fatalismul victimei neputincioase. îi era rușine de loviturile soțului, se învinovățea fiindcă nu știa să se afirme și se cufunda tot mai adânc în depresie.

Avantajul depresiei : evitarea furiei

Când e periculos să ne exprimăm resentimentele, impulsurile agresive sunt îndreptate spre noi înșine. în cazul părinților, Aurélie n-a avut încotro ; furia ei rămânea neauzită. Și-a ales un soț care în unele privințe semăna cu mama ei și în altele cu tatăl. Alături de el, reproduce comportamentul de supunere pe care și l-a însușit în copilărie. își ascunde frustrările, își revarsă asupra ei înseși furia neputincioasă. Depresia reprezintă o ultimă încercare disperată de a păstra legătura cu soțul ei și, la un nivel mai profund, cu părinții ei.

Oboseala imensă îi amorțește brațele și picioarele, îi frânge dorința de a se lupta.

De fapt, depresivul nu mai are energie fiindcă o folosește împotriva propriei persoane. O mobilizează pentru a reprima

trăiri indezirabile : furie, frustrare, durere. Se teme că, dacă și-ar trăi furia, ar distruge, ar atrage represalii sau ar pierde relația o dată pentru totdeauna.

în cazul depresiei zgomotoase, suferința devine acuzație : „Uite cum mă faci să sufăr”. Inutil să mai spunem că multe ori rămâne neauzită. în general, părinții dvs. preferă să creadă că sunteți deprimat fiindcă aveți probleme la birou sau dificultăți în cuplu în loc să vadă că nu v-au dăruit dragoste, atenție sau respectul de care aveați nevoie în copilărie. Pentru a nu fi nevoiți să înfruntați adevărul din copilărie, și dvs. credeți același lucru.

A fi implicat într-un război stupid și a fi obligat să ucizi, a tortura, a fi victima torturii sau a fi închis într-un lagăr de concentrare, a-ți vedea familia murind sub ochii tăi în chinuri cumplite, a-i pierde pe toți cei dragi într-un incendiu... toate acestea sunt drame care pot provoca depresie la un adult. Dar nu ajungi deprimat fiindcă șeful este prea sever, fiindcă te-a părăsit prietena, fiindcă ai fost concediat și nici măcar fiindcă ai divorțat. Despărțirile, pierderea slujbei, stresul profesional sau conjugal, oricât ar fî de dureroase, nu declanșează o depresie decât dacă persoana în cauză are deja tendințe depresive, adică o alterare profundă a stimei de sine. Aproape întotdeauna, cauzele depresiei trebuie căutate în trecut. Indiferent de vârsta la care s-au declanșat, în Occident, optzeci la sută dintre depresii se datorează rănilor din copilărie.

în general, vindecarea depresiei presupune să ne redescoperim emoțiile profunde, să înțelegem motivul pentru care am interiorizat trăirile dureroase din copilărie, să ne regăsim stima de sine și să învățăm să ne exprimăm furia.

Depresii sezoniere și aniversare

De fiecare dată, în luna iulie, Ursula este deprimată. Este luna nașterii sale într-o familie în care n-a fost niciodată binevenită. Bătută, disprețuită, n-a fost acceptată nicicând. De ce s-a născut ? De multe ori s-a întrebat asta. Aniversarea ei nu este în nici un caz o zi fericită.

Patrick se simte abătut în luna aprilie ; este luna în care a murit mama lui. Dar nu și-a dat seama decât în cursul psihote-rapiei. Niciodată nu s-a gândit că tristețea lui avea legătură cu pierderea celei care nu-1 iubise niciodată.

Depresiile sezoniere pot avea cauze psihice. Ele sunt reacții aniversare la dolii nerezolvate. Sentimentele trăite nu reprezintă o reacție la un eveniment din prezent, ci „elastice” ale unor emoții nerezolvate din trecut. Cauzele pot fi și de ordin fiziologic. Secretăm un hormon, melatonina, care reglează ritmul zi/noapte în funcție de luminozitate. Când numărul zilelor însorite este mic.

între octombrie și februarie, proasta dispoziție nu are doar cauze psihice. Oamenii de știință numesc această stare sindromul autumnal depresiv și îl tratează prin expunerea timp de câteva ore pe zi la o lampă care imită lumina zilei. Lumina resincroni-zează secreția de melatonină și energia revine.

O tristețe de fond

Amélie nu reușește să scape de un fond de tristețe. Nu știe nici să râdă în hohote, nici să se joace cu copiii. Este ca și cum ființa ei s-ar fî format pe o bază depresivă. încă din copilărie nu se exprima. în timpul terapiei, a recunoscut deprimarea mamei sale. Amélie a prins „cartoful fierbinte”. La ședințele de terapie, a simțit furie împotriva pasivității mamei. A hotărât să nu-și mai asume responsabilitatea pentru sentimentele mamei ei, a îndrăznit să-i spună „Mamă, îți dau înapoi tristețea”. De atunci, și-a descoperit un simț al umorului pe

care nici nu-1 bănuise vreodată. A învățat să se joace și să se prostească cu copiii ei. Să se bucure de viață.

Lene, oboseală și plictiseală

Alain are șaizeci și trei de ani. îmi spune : „Sunt leneș, nu reușesc să mă ocup de desen, deși îmi place la nebunie.” S-a înscris la niște cursuri. Descoperă repede că nu-i convin. El voia să facă desen liber, profesorul insista pe naturi moarte. N-a îndrăznit să spună nimic. A continuat tot anul, fără să lipsească în nici o seară. însă îi era greu să meargă până acolo, trebuia să urce o pantă lungă, apoi niște scări, chiar dacă era plin de energie la vârsta lui, respira mai greu... Alain s-a forțat multă vreme fără să-și asculte corpul, fără să-și asculte sentimentele și nici măcar propriile judecăți la adresa a ceea ce făcea profesorul. Dorința lui de a desena s-a epuizat.

Ceea ce numim „lene” este doar masca unui sentiment

reprimat. Copiii care nu învață la școală nu sunt leneși, ci furioși și „fac grevă”. Procesul este inconștient, ei trebuie ajutați să exprime ceea ce le lipsește, fiindcă în general singurul lucru pe care-1 știu este că au o povară imensă pe umeri. Ei trebuie liniștiți, ascultați și respectați, nu obligați să învețe sau amenințați...

în același fel, oboseala și plictiseala sunt niște racket-uri depresive.

Doliul

Prea mulți medici prescriu antidepresive sau substanțe care reglează starea sufletească persoanelor care au pierdut o ființă dragă, pentru ca să nu sufere. Deși ele, dimpotrivă, au nevoie să-și trăiască emoțiile, să-și plângă morții, să-și exprime furia, frustrările și.disperarea, să reflecteze la sensul propriei vieți.

Firmele de pompe funebre propun în tot mai mare măsură servicii complete — îmbrăcare, îmbălsămare, înmormântare. Ele încearcă să ia de pe umerii familiei toate sarcinile materiale dureroase. însă planificarea funeraliilor este o activitate importantă, aș spune chiar necesară pentru cei rămași. Aceasta este părerea lui Elisabeth Kubler Ross, care a petrecut mii de ore alături de muribunzi și familiile lor. Când pierdem pe cineva drag, ne simțim disperați fiindcă nu mai putem face nimic pentru el. Acțiunea ne permite să evităm sentimentul de culpabilitate, inevitabil în cazul doliului. A te ocupa de funeralii înseamnă a-1 însoți pe cel mort până la capăt. Elisabeth Kubler Ross a constatat că atunci când oamenii sunt liberi să aleagă, firește, având parte de ajutorul necesar, adesea doresc să-l îmbrace ei înșiși pe cel decedat. Cei care nu vor s-o facă sunt cei cărora le vine prea greu să accepte realitatea morții.

în societatea noastră se face totul pentru a ascunde moartea, pentru a evita să ne confruntăm cu realitatea ei. Fața și corpul celui decedat sunt machiate pentru ca familia să poată spune : „parc-ar fi viu”. Se prescriu calmante. Dacă la cimitir izbucniți în hohote de plâns, sunteți luat de lângă mormânt. Copiilor li se interzice accesul în camera mortuară și la cimitir ca să nu fie „traumatizați”. Toate acestea întăresc sentimentul de irealitate : „Nu e mort de-adevăratelea” și frânează procesul de doliu. Acceptarea intelectuală este un lucru, acceptarea emoțională și afectivă este altceva ; ea implică exprimarea liberă a emoțiilor.

Când nu suntem lăsați să plângem în timpul funeraliilor, lacrimile rămân în noi. Dacă le dăm frâu liber puțin mai târziu, singuri în cameră, nu vom avea parte de același efect eliberator. Doliul va fi întrerupt. Ne vom consuma energia ca să ne reținem lacrimile, ceea ce produce tensiuni în corp. Atenție la reacțiile aniversare și la alte „elastice”...

Reacția de doliu nu este rezervată pentru deces. De o intensitate variabilă, în funcție de importanța ei, ea este consecutivă oricărei pierderi : o despărțire, dar și mutarea într-o nouă locuință, o plecare,

schimbarea locului de muncă, o speranță dezamăgită, o așteptare frustrată...

Etapele doliului

Pierdeți un obiect la care țineți, o bijuterie, un document important sau o persoană dragă... Iată etapele prin care este probabil să treceți :

1. „Nu, nu l-am pierdut. Probabil l-am uitat pe undeva, o să-l găsesc...”

„Nu, n-a murit, nu e cu putință !”

Prima etapă este negarea. încă nu suntem în stare să privim realitatea în față. Ne protejăm de un flux emoțional prea puternic. Nu vrem să trecem prin asta, nu vrem să vedem, să auzim, să înțelegem.

2. „Fir-ar să fie !” Furia urcă în noi.

„E nedrept, nu voiam să moară, de ce a plecat ? Medicii nu sunt în stare de nimic, n-a fost îngrijit cum trebuie ! De ce m-a părăsit ? Nu avea dreptul.”

Protestați în fața realității de netăgăduit. Dați vina pe toată lumea... sau vă înfuriați pe dvs. înșivă, vă chinuie gânduri de vinovăție : „Ar fi trebuit, dacă aș fi știut...”

Când se rupe o legătură, căutăm s-o restabilim. „Nu vreau să moară, nu vreau să-l părăsesc.”

3. „Doamne, ai milă de mine, dă-mi înapoi fotografia, fa s-o găsesc într-un sertar !” începeți să negociați. Chiar dacă nu sunteți credincios, faceți promisiuni : „De acum înainte voi fi atent.” Dacă pierderea s-a petrecut când făceați ceva neobișnuit sau chiar interzis

: „N-o să mai fac.” Aproape că sunteți gata să aprindeți o lumânare la biserică.

Realitatea e prea greu de îndurat, poate că pierderea nu este inevitabilă. „Dacă aș fi... nu s-ar fi întâmplat așa, mai bine ia-mi mie viața în loc de a lui.”

4. „N-o să-l mai văd. S-a terminat.” Sunteți trist(ă), plângeți. Avem nevoie de un motiv, furia n-o să-l aducă înapoi. Este etapa depresiei. Nu ne mai interesează nimic. Suntem abătuți. Nu mai avem energia pe care până mai ieri o investeam în furie sau în negociere.

5. S-a terminat. Plângeți, dar acceptați. Sunteți pregătit să dați pagina, să investiți în noi legături. Doliul a luat sfârșit.

Aceste etape, puse în evidență de dr. Elisabeth Kubler Ross, sunt cele pe care le parcurge un om aflat pe punctul de a părăsi această lume, dar și familia care îl însoțește. Fiecare etapă este importantă și dă naștere etapei următoare. Doliul este un proces adaptiv.

Orice doliu nerezolvat produce blocaje emoționale. Când ni se întâmplă ceva prea îngrozitor — un viol, un atentat, o trădare din partea părinților — am dori ca asta să nu ne afecteze viața. „Nu vreau să simt, nu vreau să mă mai gândesc la asta.” Dar astfel investim o bună parte din energia noastră în refularea emoțiilor în inconștient.

Tristețea

îmi voi aminti întotdeauna de prima undă de tristețe de pe chipul fiicei mele, pe când era încă un bebeluș. Avea câteva luni. Tocmai venise un prieten și i-a zâmbit. Margot i-a zâmbit la rândul ei. Apoi respectivul s-a întors către adulți și a început să discute cu ei. Margot îl urmărea și schița mici gesturi ca să-i atragă atenția. Dar în

zadar. Chipul ei a început să dea semne de tristețe. Era prima dată când vedeam că nu reușește să mobilizeze atenția cuiva. Răcea ucenicia tristeții. „Nu mă vrea.”

Toți simțim această dezamăgire atunci când nu reușim să atragem atenția cuiva, dar în general o ascundem ca să nu suferim.

în unele familii, nimeni nu acordă atenție nimănui, fiecare își vede de ale lui, conversațiile rătăcesc în voia asociațiilor mentale sau se învârt în jurul prețurilor. Uneori cineva deschide televizorul. Și nimeni nu pare copleșit de tristețe. Situația rămâne neschimbată fiindcă toți se păzesc de contactul cu ei înșiși.

Tristețea este emoția firească provocată de o pierdere sau o decepție. Un eșec, un doliu, o schimbare de locuință, o situație care trezește în noi sentimentul că nu suntem iubiți... Tristețea are multe nuanțe — nostalgie, descurajare, consternare, dispe-Rădăcina latină, strig-, are sensul de a strânge. Districtus, restrâns din toate părțile. în latina vulgară, districtum a dus la districtia, strângere, care a dus cuvântul francez détresse — suferință. în franceza veche, cuvântul avea două sensuri — de trecere strâmtă și de severitate, control judicios. Apoi a dobândit sensul de situație disperată. Suferința este declanșată de supunerea față de o constrângere inevitabilă. Este reacția de doliu. Nu putem schimba nimic. Neputincioși în fața adversității, nu mai putem decât să plângem. Ne „restrângem” din toate părțile.

Am vrea să nu mai existăm.

Tristețea nu înseamnă depresie. Depresia marchează un eșec al doliului. Tristețea este o etapă a acestuia, ea indică înfăptuirea doliului. Ea ne permite deopotrivă să acceptăm realitatea și să ne regăsim, să ne reconstruim propria identitate. Energia este îndreptată spre interior. Atunci când sunteți trist, fiți egoist(ă) sau, mai degrabă, egocentric(ă). Preocupați-vă de dvs., de propriile nevoi. Lăsați-i pe alții să se distreze, nu încer-

câți să-i urmați, nu este momentul potrivit pentru dvs. Avem nevoie de o pauză ca să o luăm de la capăt. O perioadă de tristețe este un moment în care încetăm să mai investim în exterior, investind în schimb în noi înșine.

„Doar n-o să-mi plâng de milă toată ziua !” Ba da, plângeți, dar nu de milă, ci ca să vă eliberați de suferință, ca să depășiți încercarea. Găsiți pe cineva, un prieten în brațele căruia să puteți plânge. Nu veți mai fî singur ; suferința dvs. va fi auzită, vă veți simți recunoscut și acceptat, ceea ce vă ajută să nu vă pierdeți respectul de sine sau să vă interiorizați emoțiile. După ce veți depăși momentul, vă veți simți obosit și consolat, nu gol pe dinăuntru (firește, cu condiția să aveți încredere în celălalt și să primiți ceea ce vă oferă). în plus, astfel veți avea curajul să pătrundeți mai profund în emoția dvs. Prietenul vă va proteja, vă va oferi un cadru în care să vă abandonați.

>

E greu să ne sus tragem tristeții și gândurilor mohorâte. Avem tendința să alegem activități într-o tonalitate afectivă ternă. însă chiar și tristețea cea mai profundă se lasă luminată pentru o clipă de raza strălucitoare a râsului.

Arta de a fî fericit și de a-i face fericiți pe cei din jur

35

Toți avem nevoie de dragoste

Oamenii sunt ființe ale relațiilor. Pentru ei, mângâierile și atenția sunt la fel de importante ca hrana. Suferă dacă sunt privați de comunicare. De altfel izolarea este pedeapsa privilegiată a prizonierilor rebeli, fiind folosită și ca instrument de tortură.

Acum câteva decenii, un psiholog elvețian René Spitz a ținut sub observație niște bebeluși internați în spital. Cu toate că erau spălați, hrăniți și primeau toate îngrijirile necesare, unii dintre ei mureau. Bebelușii începeau să strige, să cheme, apoi tăceau, nu mai scoteau nici un sunet, înțelegând că strigătele lor erau inutile. Se chirceau, se refugiau în interior. Nu se mai hrăneau și, încetișor, se lăsau să moară în tăcere. Spitz a denumit acest sindrom „spitalism”. Nimeni nu le zâmbea, nimeni nu le vorbea, nu erau importanți pentru nimeni ; și-atunci, de ce să mai trăiască ? De când s-au făcut aceste studii, personalul de îngrijire a devenit sensibil la aspectul amintit, mângâierile sunt recunoscute ca parte integrantă a eforturilor de îngrijire și în majoritatea spitalelor de pediatrie unul dintre părinți poate fî internat împreună cu copilul. în zilele noastre nu mai vedem cazuri de spitalism decât în orfelinatele din țările sărace, totalitare sau aflate în război, unde urgențele par a fî de altă natură decât afectivă. Am spus „par a fi”, deoarece copiii în cauză mor deopotrivă din lipsa recunoașterii și afecțiunii și din cauza foamei sau a bolilor.

Nimic nu este mai greu de suportat decât izolarea. Suntem pe acest pământ de aproape șase miliarde de ani, adunați în orașe. Mijloacele de transport și de comunicație sunt ultrarapide și ușor accesibile, dar singurătatea este o problemă în creștere.

Poți să te simți mai singur în mijlocul mulțimii sau într-un tren aglomerat decât într-o sihăstrie. O anumită distanță față de ceilalți e necesară, fiindcă ne conferă un sentiment de siguranță, în metrou, la orele de vârf, spațiul din jurul nostru este restrâns la minimum. Ne

retragem în noi ca să nu ne simțim violați în intimitatea noastră. Oamenii de la sat, unde fiecare are casa lui, își spun mai ușor bună ziua decât locatarii unui imobil. Ați observat că, cu cât blocul este mai înalt și apartamentele mai numeroase, cu atât în ascensor e mai multă liniște ? Concentrarea urbană atrage după sine singurătatea. E nevoie de ceva ieșit din comun pentru a restabili comunicarea. Un accident de auto-

mobil, o motocicletă răsturnată, o scară de pompieri proptită sub o fereastră strâng în jur grupuri de gură cască și dau
naștere conversației. In timpul marilor greve din decembrie 1995, am observat cum își vorbeau și își zâmbeau oamenii de pe străzi. Rareori s-a văzut atâta solidaritate între pietoni. în pofida oboselii, în pofida stresului cauzat de ambuteiaje, oamenii comunicau fiindcă trăiau o experiență comună. Nu mai erau solitari, ci solidari.

Din fericire, avem și alte porți de acces la conversație... Florile, animalele și bebelușii au la rândul lor o putere miraculoasă de a facilita comunicarea. Faceți un drum cu metroul cu un buchet de flori în mână, mai ales dacă sunteți bărbat ; zidurile de apărare cad, limbile se dezleagă. Transportați-vă pisica sau ham-sterul, veți atrage simpatii. Dacă sunteți cu copilul în brațe sau într-un port-bebe, deja oamenii sunt în extaz... Cărucioarele au mai puțin efect, poate pentru că incomodează.

Claude Steiner, psiholog american, coleg și prieten al lui Eric Berne, fondatorul analizei tranzacționale, este autorul poveștii Conte chaud et doux des chaudoudoux, best-seller în Statele Unite, o carte cu mare succes la copii care place și adulților. într-o țară îndepărtată, oamenii trăiesc fericiți. Ei poartă la brâu o pungută cu niște mingiuțe pufoase numite caldedulci, fiindcă dau senzația de căldură și blândețe. De fiecare dată când cineva dorește o caldădulce, e suficient să ceară, iar celălalt bagă mâna în săculețul lui și-i oferă mingiuța.

Metafore ale semnelor de atenție pe care le schimbăm între noi și care ne umplu de bună dispoziție, „mingiuțele” fermecate sunt inepuizabile. Asta nu-i convine vrăjitoarei rele, care nu-și poate vinde poțiunile magice și pilulele ! Ea decide să creeze o penurie, șoptindu-i la ureche unui sătean că mingiuțele se pot epuiza. „Dacă soția ta îi dă fiecăruia câte o caldădulce, n-o să mai aibă pentru tine...” Bărbatul începe să-și urmărească nevasta, care-și controlează copiii... Foarte curând, tot satul este cuprins de îndoieli. Oamenii ezită să facă schimb de mingiuțe. în lipsa lor, sunt din ce în ce mai triști și arțăgoși, se îmbolnăvesc, se ofilesc și mor. Poțiunile vrăjitoarei se vând ca pâinea caldă, dar nu ajută nimănui. Cum nu vrea să-și piardă toți clienții în beneficiul cimitirului, inventează un procedeu. Le oferă sătenilor săculeți cu frig-înțepători. Acestea sunt niște mingiuțe care seamănă de departe cu cele dinainte, dar cei care le primesc au o senzație de frig și se simt rău. Oamenii încep să facă schimb de frig-înțepători... Nu mai mor, dar consumă din abundență pilulele și licorile magice ale vrăjitoarei.

în povestea lui Steiner, Julie Doudou supraviețuiește. Este o femeie frumoasă și afectuoasă, care știe să vorbească cu copiii și care n-au auzit niciodată vorbindu-se despre penuria de caldedulci. Ea le oferă tuturor mingiuțele dragostei, sub ochii săte-

nilor uluiți. Zâmbește mult, ceilalți se simt bine cu ea, îi alintă pe copii. Aceștia o adoră. Și reîncep să facă schimb de caldedulci pe gratis, ușor, din plăcere. Văzând acest lucru, adulții încep să pună la punct reguli și legi care reglementează schimburile de caldedulci... Povestea ia sfârșit cu o întrebare : ce va fî în viitor ?

A dărui

A dărui înseamnă a împărtăși. Prin urmare, înseamnă și a primi. A oferi o atenție, un cadou, un compliment, un zâmbet înseamnă să stabilești o legătură, să-i permiți celui care primește să se simtă mai

puțin singur, dar și să te simți tu însuți mai puțin izolat. Prea ocupați cu tot felul de lucruri, absorbiți de urgența treburilor cotidiene, nu ne privim îndeajuns. Indrăgostiții se contemplă unul pe celălalt ore întregi... Cei căsătoriți demult, prizonieri ai obiceiurilor și ai rutinei, pot ajunge să nu se mai vadă unul pe altul. O privire complice, o mângâiere în treacăt, un sărut, o vorbă tandră întrețin trăinicia legăturilor.

Când două ființe sunt legate, există eu, tu și relația. O relație se hrănește cu atenții. Ce valoare are un „te iubesc” dacă niciodată nu dăruim flori, dacă uităm de ziua de naștere sau de preferințele celuilalt, dacă nu-i suntem alături în momentele grele ? O dragoste în care uiți de celălalt nu este dragoste. Este dependență : „Te iubesc pentru mine, fiindcă am nevoie de tine.”

Mulți cred că a dărui înseamnă a te abandona, a te priva, a renunța... „Persoana al cărei caracter a rămas în stadiul în care predomină tendința de a primi, de a exploata sau a aduna resimte dăruirea în acest fel”, ne reamintește Erich Fromm. Cu toate acestea, a dărui ne face fericiți, fiindcă „prin însuși actul de a da, îmi dovedesc forța, bogăția, puterea. Această experiență a vitalității și a puterii mă umple de bucurie [...] simt că am totul din plin, că pot să cheltuiesc, mă simt viu, vesel.”

Poate fi greu să dăruiești atunci când n-ai primit îndeajuns. Dar nu putem da decât ceea ce am primit ? Recurgem adesea la această prejudecată pentru a ne justifica pasivitatea. Din fericire, nu-i adevărată. Câți părinți nu au grijă să dăruiască ceea ce ei n-au primit ? Uneori sunt stângaci, dar se străduiesc să-și ferească copiii de ceea ce au avut ei de îndurat.

Resorturile psihice care ne țin în frâu sunt puternice. Nu reușiți să dăruiți partenerului de viață ? Copiilor ? Unui coleg, unui prieten ? Este un simptom, ascultați-1 ; ceva din dvs. vă blochează. Poate e vorba despre o furie neexprimată, de o veche ranchiună sau o proiecție. Nu lăsați emoțiile să vă controleze relațiile.

Iată ce-mi scrie unul dintre cititorii mei : „Seara trecută am fost la un prieten și printre invitați era o persoană pe care o

detest. Puțini oameni mă dezgustă atât de tare. Atunci, ca de obicei, m-am făcut că nu-1 văd și am salutat pe toată lumea cu excepția lui. Apoi, dintr-o dată, m-am gândit la ipoteza dvs. că a iubi sau a detesta este o alegere, o creație mentală și nimic mai mult. într-o clipă, totul s-a schimbat. Mi-am spus : „De fapt, ce mi-a făcut tipul ăsta ? Nimic ! Nu merită să mă port așa cu el !” Apoi, fără să mă gândesc mai mult, m-am întors spre el, i-am pus mâinile pe umeri și, cu un zâmbet larg, l-am scuturat ușor, spunând : „Ei, cum merge ?” Era total bulversat, iar eu cu atât mai mult ! De unde venea acest elan amical ? Dintr-odată m-am simțit cuprins de pace, de afecțiune — nu doar față de el, ci față de toți cei prezenți. Ura ? Dispăruse ! Ce ușurare !”

Mingiuțele fermecate sunt inepuizabile... cu cât dăruiți mai multe, cu atât aveți mai multe. Nu le rezervați familiei. Abuzul nu este periculos. La serviciu și pe stradă, dăruiți și veți fi răsplătit. Pe stradă și în mijloacele de transport, a privi și a zâmbi înseamnă a comunica o stare de bine și a o simți în interiorul tău. îndrăzniți să-i priviți pe ceilalți, mai cu seamă pe cei care au cea mai mare nevoie de asta, cei excluși din societate. A oferi cuiva un zâmbet înseamnă a-1 considera o ființă umană, un posibil interlocutor.

„Ceea ce mă face să sufăr cel mai mult este disprețul oamenilor^ spune Roger, care de doi ani nu mai are casă și cerșește pe stradă pentru a supraviețui. „Pentru unii parcă nici n-aș exista, nu vor să mă vadă. Am impresia că sunt transparent. Alții îmi dau câte o monedă, dar am sentimentul că o fac ca să scape de mine.” Să-i dai de pomană celui sărac fără să-i recunoști drepturile înseamnă să-l umilești și mai tare și să-l faci să simtă și mai mult povara nedreptății.

în fața suferinței, trebuie pur și simplu (deși nu-i deloc ușor) să rămânem umani, să refuzăm să ne lăsăm dezumanizați

de neputință. îmi place această frază a sfântului Ambrozie : „Nu din bunul tău dai săracului, ci din ce-i al lui îi îriapoiezi”.

Arta de a face complimente

„Ești nemaipomenit !” Priviți chipul persoanei căreia vă adresați. O frază care începe cu „Tu ești...” provoacă o tendință de retragere, o negare, uneori o tulburare ușoară, sau pur și simplu nu este auzită.

„Sunt într-adevăr impresionată fiindcă te-ai gândit să-mi oferi această vază pe care am văzut-o împreună luna trecută.”

Spuneți „Eu sunt...” Implicați-vă în reflecțiile dvs. în loc să-l închideți pe celălalt într-o definiție, fie ea și pozitivă, exprimați-vă impresiile, senzațiile, împărtășiți-vă emoțiile, vorbiți despre dvs.

Vorbiți pentru a vă purifica relațiile

Să dăruiești înseamnă totodată să te dăruiești, să-ți exprimi sentimentele. Emoțiile noastre sunt sarea și piperul vieții. Ele dau relațiilor noastre un sens. De câte ori nu v-ați gândit la ceva, n-ați avut un presentiment, n-ați simțit frică sau furie și nu v-ați exprimat, de frică să nu-1 răniți pe celălalt, să nu vă băgați acolo unde nu vă privește sau pur și simplu ca să nu-i deranjați pe alții ?

O relație care ne hrănește este o relație în care vorbim despre ceea ce simțim în sufletul nostru. Relația se ofilește atunci când nu discutăm decât despre fapte exterioare. „Am participat la o întrunire, erau acolo toți directorii.”

Nu vă fie rușine de emoțiile dvs., împărtășiți-vă suferințele și bucuriile, angoasele și tristețile, îndoielile și neliniștile, visele și coșmarurile. „înainte de întrunire eram neliniștit, dar am reușit să iau cuvântul. Toți directorii erau acolo. M-am simțit mândru de mine.”

Dacă nu-i permiteți celuilalt să pătrundă în inima dvs., vă îndepărtați de el.

Virginie este îndrăgostită de un bărbat care a făcut-o să sufere în mod evident. Raoul, tatăl Virginiei, se teme pentru ea, își face griji, dar nu-și deschide sufletul în fața ei... „Nu trebuie să mă amestec în viața ei, nu pot să-i impun felul meu de a vedea lucrurile, este majoră”, spune el. înțelegând că va avea și el de câștigat, se decide să-i vorbească. Reacția Virginiei îl surprinde. în sfârșit, tatăl ei se ocupă de ea ! De ani întregi își asuma riscuri din ce în ce mai mari pentru ca tatăl ei să se manifeste. Pleca singură în străinătate, fără bani, ducea o viață instabilă... Faptul că tatăl ei și-a exprimat frica a liniștit-o.

O emoție împărtășită adâncește încrederea. Cuvintele nerostite trezesc îndoieli și suspiciune.

De câteva săptămâni, Marc este preocupat. La firma lui se vorbește despre restructurare. Se teme pentru postul lui. Până acum nu i-a vorbit despre asta soției, „ca să nu-și facă griji”. „Nu se îndoiește de nimic, sunt sigur, sunt foarte atent, când sunt cu ea zâmbesc, mă prefac că totul e bine.” îl invit să se deschidă față de ea, să-i spună ce simte. I-a vorbit chiar în seara aceea. Ea a izbucnit în plâns : „Deci asta era, de ce nu mi-ai spus nimic ? Simțeam eu că ceva nu-i în regulă cu tine, purtai o mască, nu mai știam cine stă în fața mea.”

Tăcerea este moartea relației. Chiar dacă cei doi continuă să trăiască sub același acoperiș, ei devin treptat doi necunoscuți ; trăiesc alături, dar nu împreună. Acceptăm cu ușurință că „nu e bine să spui întotdeauna adevărul”. Asta ne scutește de capitularea în fața emoțiilor care ar putea să apară. Fiecare trebuie să

reflecteze la adevăratele motive pentru care nu vrea să spună. Pentru a-1 proteja pe celălalt ? Sau pentru a se proteja pe sine ?

Copiii lui Yvonne o iau cu mașina : „Te ducem pentru câteva zile la casa de odihnă, o să vezi, o să fie foarte bine. După ce-ți revii o să te întorci acasă.” Yvonne nu vrea să citească firma clădirii, Azil intercomunal. Copiii ei spun că se va întoarce acasă, vrea să-i creadă. La azil îi este greu să se integreze, să se ocupe de ceva. Luni întregi, în fiecare zi, spune : „Copiii mei vor veni să mă ia, acum sunt vindecată, o să mă întorc acasă.” Copiii ei se feresc s-o anunțe că i-au vândut apartamentul. Le este prea greu să-i spună Yvonnei : „Știi, mă simt vinovat că nu pot să mă ocup de tine acasă. Nu mai poți trăi singură în apartamentul tău, aici este noua ta casă.” A spune înseamnă a respecta. înseamnă a-1 considera pe celălalt o persoană, a-i dărui celuilalt mijloacele necesare pentru a-și conduce viața. A nu spune înseamnă lipsă de respect, înseamnă să-l menții pe celălalt într-o stare de dependență, să-l consideri incapabil să aibă grijă de el. Evident, când ne hotărâm să vorbim, este important să ne acordăm răgazul necesar pentru a asculta emoțiile pe care le trezim.

Poveștile mele nu interesează pe nimeni !

Mulți dintre noi au această impresie. Ipoteza mea este că păstrăm o convingere din copilărie, când tata și mama nu se arătau prea pasionați de poveștile noastre. Poate li se păreau desuete în raport cu problemele cu care se confruntau ei. Poate preferau să vorbească despre politică decât despre prietenul care l-a văzut pe un altul făcând un tobogan uriaș. In realitate, tot ceea ce i se întâmplă unui om este interesant pentru altul. Fiindcă toți suntem oameni și fiindcă ne putem identifica cu sentimentele trăite. Ceea ce ne plictisește uneori sunt raționamentele prea subtile, când se repetă aceleași lucruri de sute de ori. Detaliile sunt interesante atunci când ne evocă emoții, sentimente. Toți oamenii sunt avizi de emoții. A vorbi despre tine, despre ceea ce simți îl îmbogățește întotdeauna pe celălalt. Iar, uneori, poate să transforme o viață sau chiar mai multe, la fel ca în povestea Annei.

Intr-o zi, Anna îi povestește unui coleg despre drama care i-a dat peste cap adolescența — moartea tatălui ei. Pentru mo-

ment, Bruno nu spune nimic, ascultă. Peste câteva zile, îi mărturisește cât de mult l-a ajutat discuția lor să reflecteze la prioritățile din viața lui. De atunci petrece mult mai mult timp cu fiica lui de optsprezece luni și a încercat să reia legătura cu fratele lui mai mare, pe care nu l-a văzut de cinci ani din cauza relațiilor furtunoase cu fosta lui soție ! Datorită Annei, a devenit conștient de importanța unui tată. Uneori este suficient un declic pentru a

face o revoluție. Vorbind despre ea, împărtășindu-și suferința, Anna a permis acest declic. Bruno și fiicele lui îi vor fi recunoscători pentru multă vreme. Emoțiile împărtășite îi îmbogățesc pe toți.

A primi

Martine este tânăra mamă a patru copii ; acum două luni l-a născut pe cel mai mic. îi povestește unei prietene cât de mult o obosește suptul de noapte... în timpul zilei nu se poate odihni fiindcă cei mari îi solicită și ei atenția. Claire îi propune s-o ia pentru o jumătate de zi pe fetița ei de doi ani. Ceilalți sunt la școală. Astfel Martine ar putea să se odihnească un pic. Dar ea refuză : „Nu, n-are rost, oricum nu voi reuși să mă odihnesc../ Când o întreb care este adevăratul motiv al refuzului, îmi mărturisește : „E drept că sunt epuizată, dar m-aș simți prost.” Martine nu știe să primească ajutor.

Săptămână trecută, fiind invitați la niște prieteni, am adus cu noi un buchet superb de fiori. Alesesem florile cu plăcere, gândindu-mă la ei. Dar am fost întâmpinați cu un „Nu trebuia !” M-am simțit dezamăgită. Nu le făcea plăcere să primească buchetul ? Uneori,

politețea aduce a injurie ! Aș fi preferat să exclame : „Sunt superbe, mulțumim frumos, ne face mare plă-

„Nu trebuia.” De câte ori n-ați auzit această expresie când ați oferit un cadou ? Sub masca politeții, se ascunde sentimentul de a nu merita. Aceste persoane simt că nu merită să primească. Probabil pentru că n-au fost obișnuite să primească multe mingiuțe ale afecțiunii.

„Nu știu cum să-ți mulțumesc.” Pur și simplu spunându-mi mulțumesc sau, mai bine, formulând ceea ce simți în legătură cu darul meu. E chiar așa de greu să spui mulțumesc, privindu-mă în ochi cu recunoștință ?

Totul se petrece de parcă am căuta permanent să limităm apariția unor trăiri prea puternice. Ce-i drept, nu-i ușor să dai de înțeles cuiva că îl iubești, nu suntem obișnuiți cu asta ! Pentru a accepta să primiți, poate va fi nevoie să faceți un mic efort interior. Poate că astăzi refuzați să primiți fiindcă în trecut ați primit prea puțin. Gândiți-vă cum era în copilărie. De ce aveați nevoie ? Mental, dvs., adultul de astăzi, mergeți în întâmpinarea copilului care ați fost. Dăruiți-i, învățați-1 că merită să primească.

Manuela are cancer. Soțul ei se ocupă foarte mult de ea. Ea suferă. îi e greu să accepte ca soțul să o îngrijească. Când dure-

rea o țintuiește la pat, nu îndrăznește să-i spună. „Nu, totul e bine”, îi răspunde atunci când el își face griji. Când o întreb de ce îi ține la distanță în felul acesta, ea se justifică : „Nu vreau să-l văd suferind”, uitând că ea este cea bolnavă. Manuela nu se gândește la nevoile ei. Este nefericită fiindcă celălalt este nefericit... văzând-o pe ea nefericită! Situația devine complexă! O invit să se pună în locul soțului ei, să joace un rol. îi propun să-și schimbe locul, să devină Pierre și să o privească pe Manuela. Astfel poate simți ceea ce simte Pierre atunci când ea suferă pentru el și-i refuză atențiile. Manuela înțelege că, cu cât caută mai mult să-l protejeze, cu atât el se simte

mai trist și mai neputincios. în rolul lui Pierre, Manuela devine conștientă că lucrul de care are cea mai mare nevoie este ca ea să aibă încredere în el, să accepte să primească. El n-are puterea de a o vindeca, dar îi poate dărui dragoste. Este esențial să nu-i răpească această putere. în urma ședinței, Manuela și-a deschis sufletul și și-a permis să primească. S-a simțit apropiată de el, iubită și puternică.

Faceți parte dintre aceia care spun : „Când mi-e rău, prefer să fiu singur” sau știți să folosiți încercările vieții pentru a consolida legăturile cu cei din jur ?

38

A refuza

„Deci vii să petreci Paștele cu noi, draga mea !”

Noémi are douăzeci și cinci de ani și-i e tare greu să se despartă de părinți. „Nu, mami, nu pot, am mult de lucru.” Urmează o conversație suprarealistă pe tema „Muncești prea mult, o să te îmbolnăvești...”

De fapt, Noémi trebuie să învețe să spună : „Nu, mami, nu vin, prefer să petrec aceste trei zile cu prietenii” sau „Prefer să rămân acasă, am douăzeci și cinci de ani, am nevoie de independență”

Dacă mama i-ar spune : „Ești egoistă, gândește-te la tatăl tău, care e bolnav ar putea răspunde : „îmi iubesc tatăl, te iubesc și n-o să vin la voi fiindcă vreau să fac altceva de Paște.”

E greu să nu începi să argumentezi, să nu cazi în capcana discuției despre boala tatălui, să eviți acei „nu pot” care exprimă neputința ; e greu să-ți asumi responsabilitatea propriilor fapte spunând „nu vreau” sau „aleg să”. Dar ce bine te simți după ce-o faci ! Dacă știți să spuneți „nu”, puteți în sfârșit să spuneți „da”. Nu din supunere sau dintr-o resemnare neputincioasă, ci un „da” adevărat, din toată inima.

îmi amintesc de o întâmplare de acum câțiva ani. Țineam cursuri serale la Conservatorul de arte și meserii. Din când în când aveam întâlniri cu ceilalți formatori. într-o dimineață m-am trezit convinsă că nu-mi arde câtuși de puțin să particip la întâlnire. Am sunat-o pe secretară și am rugat-o să-i informeze pe șefi și colegi că nu voi fi acolo la ora zece fiindcă n-am chef. Ea mi-a răspuns : „Bine, o să le spun că sunteți bolnavă !

— Nu, nu sunt bolnavă, n-am chef să vin î

— Să le spun totuși că nu puteți veni ?

— Nu, spuneți-le că nu vreau să vin."

A trebuit să stau un sfert de oră cu secretara la telefon. Pur și simplu nu putea concepe că eu îndrăznesc să spun că n-am chef să vin. încerca să-mi găsească scuze „valabile". Cu greu am reușit s-o conving că eram responsabilă de sentimentele și faptele mele.

Nu suntem întotdeauna conștienți de prețul acestor mici lasitati. Deși o minciunică ne face să ne simțim bine pentru

moment, scutindu-ne de confruntarea cu ceilalți, pe termen lung

avem un preț de plătit, fără să putem identifica întotdeauna cauza decepțiilor noastre. Fiecare lașitate alimentează sentimente inconștiente de rușine și lipsă de demnitate. Dar de ce ne-ar preocupa acestea, de vreme ce sunt inconștiente ? Fiindcă în general inconștientul ajunge să se manifeste într-un fel sau altul. Aceste sentimente refulate vă dirijează viața : atrag spre voi persoane nepotrivite, fac ca proiectele dvs. să dea greș, vă afectează relațiile. Oare chiar merită ?

Se poate întâmpla ca, în anumite situații, când povara este prea grea, să fim obligați să mințim... Dar mie mi se pare că strategiile de deresponsabilizare de genul „sunt bolnav" sau „nu pot" sunt folosite abuziv, pentru a nu-1 răni pe celălalt sau, mai ales, pentru a nu purta

responsabilitatea acestor sentimente și a nu fi nevoiți să înfruntăm consecințele. Este evident că o atitudine de acest gen are o urmare. Dacă spuneți că sunteți bolnav, veți fi întrebat dacă vă este mai bine și asta-i tot. Dacă spuneți că n-aveți chef să faceți ceva, ceilalți s-ar putea simți jigniți și va trebui să furnizați explicații. Când m-am întors după-amiaza la birou, cei doi șefi ai mei de pe vremea aceea m-au întrebat de ce n-am vrut să vin. Le-am spus adevărul, întâlnirile lor mi se păreau plicticoase și inutile. Am vorbit despre asta, am căutat împreună soluții și le-am găsit. întâlnirile au devenit terenul unor schimburi de idei pasionante. Dacă m-aș fi ascuns în spatele unei scuze, întâlnirile noastre ar fi rămas la fel de plicticoase și aș fi fost nevoită să mă îmbolnăvesc cam des !

Dacă ne ascundem sentimentele, menținem starea de fapt, ne facem părtași la ceea ce nu merge bine. Când formulăm ceea ce simțim, putem contribui la schimbarea lumii din jurul nostru.

A cere

Nu trebuie să cerem ca să nu obligăm. Nu trebuie să ne destăinuim ca să nu părem exigenți. „Nu se cere !” Câți dintre noi n-au auzit această regulă de la părinții lor ! Presupunerea din spatele imperativului este că un copil n-are drepturi. Părinții lui știu mai bine ce e bine pentru el. Deci el n-are dreptul să deschidă gura. Nu-i politicos să ceri ! Prin urmare, ne așteptăm de la ceilalți să ne ghicească nevoile.

Dragostea fiind percepută în mare măsură ca o contopire cu celălalt, avem tendința să credem că „dacă m-ar iubi într-adevăr, ar face ce vreau”. „Dacă îi cer, nu mai are nici o valoare ; mi-ar plăcea s-o facă spontan.” Dar uite că nu avem toți aceleași nevoi, aceleași dorințe și aceeași cultură familială.

Nimeni nu vrea să mulțumească pe cineva care spune : „Dacă nu-mi satisfaci nevoile, înseamnă că nu mă iubești.” Cel care cere cu adevărat acceptă să se confrunte cu refuzul.

Cereți o... mângâiere

„Ia spune, nu vrei să-mi faci masaj la umeri ? Mi-ar plăcea niște flori, n-ai vrea să-mi iei un buchet săptămâna asta ? Alegi tu ziua, îmi faci o surpriză. Ce îți place la mine ?/Ce ți-ai spus prima dată când ne-am întâlnit ?/Am chef de tine, nu vrei să mă mângâi ?/Am nevoie să-mi spui că mă iubești ca să simt mai puternic legătura cu tine, vrei să-mi spui niște vorbe dulci ?” etc.

Formulați cereri clare. De asemenea, întrebați-i pe cei apropiați ce își doresc și de ce au nevoie. Propuneți-i partenerului de viață următorul exercițiu : fiecare alcătuiește o listă cu zece lucruri pe care i-ar plăcea să le facă celălalt pentru el, zece gesturi mărunte sau importante care alimentează relația, și i-o înmânează celuilalt. în fiecare zi, fiecare dintre cei doi alege din listă un lucru dorit. Iată lista lui Nicole :

Vreau să mă cuprinzi pe după talie

Vreau să-mi zâmbești din când în când în timp ce te uiți la televizor

Vreau să-mi oferi un trandafir

— Vreau să-mi spui că mă iubești

— Vreau să-mi spui că rochia mea sau o altă haină îți place

— Vreau să-mi repari lampa de pe noptieră

— Vreau să-mi torni ceaiul în cană la micul dejun

— Vreau să-mi pui unt pe tartine

— Vreau sa mă săruți pe gât atunci când nu mă aștept

— Vreau să mă suni la birou ca să-mi spui că mă iubești

Și iată lista lui Hervé, soțul ei :

— Vreau să programezi magnetoscopul ca să înregistreze o emisiune pe care mi-ar plăcea s-o văd, dar nu am timp

— Vreau să mă inviți într-o seară la restaurant

— Vreau să mă suni la birou într-o zi ca să luăm masa de prânz împreună

— Vreau să mă săruți pe gât

— Vreau să-mi faci masaj la umeri și pe spate

— Vreau să iei inițiativa să mă mângâi

— Vreau să vii să te lipești de mine pe canapea în loc să te duci să speli vasele imediat după ce mâncăm

— Vreau să-mi oferi o plantă pe care s-o pun la mine în birou

— Vreau să-mi propui să ieșim în oraș

— Vreau să-mi aduci o băutură când mă uit la televizor

Cereți... atenție față de nevoile dvs.

„Te întorci înainte de miezul nopții ; fetele de vârsta ta nu trebuie să hoinărească pe străzi după o anumită oră ! Gata, nu mai discutăm Ï”

Puneți-vă pentru o clipă în locul fetei. Ce simțiți când mama dvs. vă vorbește astfel ?

Acum, ascultați-o pe o altă mamă : „Când te întorci după miezul nopții, sunt neliniștită fiindcă îmi spun că cine știe ce ți se poate întâmpla. Nu știu de ce miezul nopții, n-are nici o logică, poate pentru că se spune că la ora asta se comit crimele, poate pentru că este ora la care caleașca se transformă în bostan... în orice caz, mă tem să nu ai un accident sau să nu fii agresată... Până la miezul nopții nu-mi fac griji. După aceea, am nevoie să te știu în siguranță ca să pot dormi liniștită."

Ce simțiți ? Ce-ați vrea să faceți în primul caz ? Dar în al doilea ?

O poruncă ne îndeamnă s-o încălcăm. Sentimentele inspiră respect. între laxism și autoritarism se află exprimarea emoțiilor. Emoția mea este cea care impune o limită, nu o lege abstractă și arbitrară. Un copil poate să respecte un sentiment, în general dorește s-o facă. Deseori însă nu-i place să respecte o lege arbitrară. Am văzut copii care-și călcau în picioare părinții prea toleranți,

care niciodată nu erau prezenți în relație. Autoritarismul înseamnă controlul celuilalt, laxismul înseamnă controlul copilului asupra părintelui. Prezența în sine și față de celălalt, precum și exprimarea nevoilor constituie calea de mijloc, cea corectă.

E cald. De dimineață, Bénédicte îi tot spune băiatului ei să-și scoată puloverul pe gât.

„Dar scoate-1 odată, nu vezi ce cald e ?"

— Nu, nu, mi-e foarte bine așa, nu mi-e cald", răspunde puștiul.

Seara, Bénédicte descoperă în sfârșit motivele acestui comportament irațional. Olivier nu-și mai poate ascunde uriașul semn roșu de pe gât.

Bénédicte explodează. „Ce-i asta ? De ce l-ai ascuns toată ziua ? Cine ți-a făcut asta ?" Cum Oliver rămâne mut, începe să strige mai tare : „Spune-mi ce s-a întâmplat !" Apoi, înțelegând că nu

procedează cum trebuie, își îmblânzește tonul și îl liniștește : „N-o să te cert, dar trebuie să-mi spui.” Degeaba.

A doua zi, Bénédicte îmi povestește scena. Eu o vorbească despre propriile ei sentimente față de fiul conversația lor :

„Ce mai faci ? ine, dar tu ?

— Eu nu fac bine.

— Ce s-a întâmplat, mami ?

— M-am gândit toată ziua la semnul pe care-1 aveai pe gât duminica. îmi fac griji. îmi închipui tot felul de lucruri, poate ești victima unui huligan la școală, poate ești agresat, mă tem pentru tine. Apoi mă simt prost fiindcă nu vrei sa-mi vorbești. Mă simt neputincioasă și dezamăgită fiindcă nu poți avea încredere în mine.

Olivier și-a ascultat mama cu atenție, a ridicat privirea de pe teme și s-a aplecat spre ea. „Mami, să știi că nu-i așa de grav, doar că m-am bătut cu Dimitri. Nu voiam să știi fiindcă mi-era teamă că n-o să mă crezi.”

Observați dinamica relațională : cu cât Bénédicte insista mai mult să știe, cu atât Olivier se retrăgea. De îndată ce Bénédicte și-a dezvăluit propriile sentimente în loc să-și sondeze fiul, acesta n-a mai simțit nevoia să se apere de intruziunea mamei sale și a reușit să-i asculte nevoia.

invit să ei. Iată

Aripa sau pulpa

După cină, Jean Bernard, soțul meu, mă anunță : „Am ceva de terminat în seara asta.”

Altădată aș fî tăcut, spunându-mi în sinea mea : „Iar are ceva de făcut, tot eu o să stau cu copilul în brațe toată seara, n-o

să pot lucra. Cu toate astea, mă simt în formă, am chef să scriu. Calculatorul ăsta îl înghite cu totul, nu e drept, nu-mi acordă destulă atenție...” Dar de data asta am reflectat și mi-am spus că, în final, înainte de a trece la întrebări și răspunsuri, aș putea să-i spun nevoia mea și să verific cât de importantă este nevoia lui.

„Pe o scară de la unu la zece, cât de important este pentru tine să lucrezi astă-seară ?”

— Să zicem... cinci.”

Am rămas cu gura căscată ! Pentru mine, prima lui formulare „Am ceva de terminat în seara asta” era imperativă. Mă așteptam să fie undeva pe la nivelul opt sau nouă. Am fî negociat dur... aș fi capitulat. Dar nu era cazul. Răspunsul lui mă obligă să-mi asum responsabilitățile. Poate că dacă m-aș fi exprimat ar fi fost altfel de fiecare dată !

„Atunci, iubitule, cred că n-o să lucrezi astă-seară, fiindcă și eu am o nevoie pe care o socotesc la nouă !”

— Bine, nici o problemă.”

Nu reușesc să-mi revin. Funcționăm diferit. De obicei eu mă interesez mai întâi de intențiile lui, apoi eventual îmi formulez nevoile, dacă nu sunt absolut imperioase. îmi imaginez că și el face la fel. Iar când își exprimă nevoile, îmi închipui că sunt definitive și mă supun. Doar că el vede lucrurile cu totul altfel, își formulează dorințele... și se așteaptă ca eu să le formulez pe ale mele. Dacă nu spun nimic, deduce că n-am nici o nevoie. Pe scurt, bine că i-am spus.

Puneți pe masă un pui fript. Dacă vă plac aripile, din

politețe, riscați să le oferiți invitatului dvs. Doar că acesta preferă pulpele. Nu îndrăznește să vă spună, este convins că și dvs. preferați pulpele, ca el.

Dacă fiecare ar deveni puțin mai egoist, adică puțin mai realist, contactele ar fi mai directe, iar comunicarea ar putea deveni mai profundă.

întrebați-i pe ceilalți ce simt

„Nu știam că asta simți.

— Nu m-ai întrebat niciodată.”

De câte ori n-am auzit acest schimb de cuvinte ? Când îi propun unei persoane să pună întrebări celor din jur, adesea revine uluită și plină de informații în loc de bănuieli. Porniți în explorarea celor din jur, întrebați-i ce simt față de dvs. și față de toate celelalte.

Inteligența inimii se bazează pe capacitatea de a dărui, a primi, a cere și a refuza. De asemenea, ea ne impune să știm să-i

ascultăm pe ceilalți, să le descifrăm conflictele de o manieră non-violentă.

Empatia și rezolvarea conflictelor

40

A asculta cu adevărat

„Sunt grasă.

— Asta-i bună, ți se pare.

— Tu n-ai cum să înțelegi !”

Geraldine a încercat să-și liniștească prietena și n-a reușit decât s-o rănească și mai tare.

Ascultarea activă — limbajul empatiei

Thomas Gordon este un discipol al lui Carl Rogers, părintele empatiei. El a sistematizat pentru uzul părinților așa-numitul limbaj „eficient”. Eficient în sensul că-și atinge scopul — acela de a comunica. Pentru Gordon, o comunicare este ineficientă dacă unul dintre parteneri nu se simte respectat. Prima lui carte, apărută în 1976 și intitulată Parents efficaces, une autre écoute de Venfant (Părinți eficienți — un alt mod de a-ți asculta copilul), a fost și este în continuare un best-seller.

Intenția lui era să-i învețe pe părinți limbajul pe care-1 folosea la cabinetul său, limbajul empatiei, limbajul care rezolvă problemele.

Pe vremea aceea a fost foarte criticat de unii profesioniști, care se temeau că-și vor pierde puterea asupra clienților. Thomas Gordon arată în ce măsură cei mai mulți dintre noi nu știu să asculte. El ne oferă niște chei, deopotrivă foarte simple și foarte dificil de utilizat, fiindcă ne transformă relația cu ceilalți și cu noi înșine.

Gata cu jocurile de putere, cu constrângerile sau cu amenințările pentru a obține ceea ce vrem. Nu mai rămâne decât un schimb autentic între două ființe umane.

Avem tendința să ne repezim cu întrebări de genul „De ce ?” „De ce spuneți asta ?” In loc să ascultăm, ne grăbim să oferim soluții, pentru a ajuta, pentru a fi de folos, pentru a nu ne confrunta cu îngrozitoarea senzație de neputință.

Apelând tot la Rogers ca sursă de inspirației, Gordon a menționat douăsprezece obstacole în calea comunicării, douăsprezece moduri

de a interveni atunci când cineva încearcă să ne vor-

bească despre o emoție sau despre o problemă, dar care blochează, dirijează sau strică relația.

Cele douăsprezece obstacole

1. A porunci, a cere, a ordona

Du-te la tine în cameră.

2. A amenința, a speria Dacă nu încetezi, te bat.

3. A moraliza, a ține predici

Nu e frumos să întrerupi pe cineva.

4. A da sfaturi, a propune soluții

De ce nu te duci să te joci cu prietenii tăi ?

5. A da o lecție, a enunța fapte

Cărțile sunt făcute pentru a fî citite și nu aruncate.

6. A judeca, a critica, a învinovăți

Nu ești atent !

7. A felicita, a lăuda

Ești atât de drăguț !

8. A ridiculiza, a da porecle Ar trebui să-ți fîe rușine.

9. A interpreta, a analiza

Ești pur și simplu geloasă pe femeia asta.

10. A liniști, a simpatiza

Nu-i nimic, o să treacă.

11. A ancheta, a chestiona

De ce ai făcut asta ?

12. A eluda, a face diversiune, a lua lucrurile ușor

Uite ce frumos e afară !

Aproape toate atitudinile noastre obișnuite sunt etichetate ; dar altfel ce-am putea spune ? Nimic.

Celălalt n-are nevoie decât să fie ascultat, are nevoie de o tăcere atentă și de prezența dvs. ; sau de un mod de a-1 asculta care-i permite să meargă mai departe, să se elibereze de povara prea grea a propriilor sentimente, să-și decanteze trăirile și, puțin câte puțin, să găsească singur soluții. Euripide a spus : „Vorbește atunci când cuvintele tale sunt mai puternice decât liniștea, sau taci.” Respectați emoția. Atât.

Plânge. Dacă vă repeziți cu o întrebare de genul „ce se întâmplă ?”, îl obligați să vă povestească fapte, să vă spună motivul emoției lui. Nu îl cunoaște întotdeauna, deci e mai bine să rămâneți prudent și, pentru început, să-l lăsați să-și plângă lacrimile, însoțindu-1 prin cuvinte ca „Ești trist”, „Pari tulburat” etc.

Thomas Gordon a numit „ascultare activă” această prezență atentă, punctată de fraze care reflectă ceea ce s-a spus. Contrar ideilor primite, nu faptele sunt importante, ci sentimentele pe care acestea le trezesc în noi.

„Sunt grasă.” O posibilă reformulare : „Nu te placi pe tine însăți !”

„N-o să reușesc niciodată.” O posibilă reformulare : „Ți-e teamă că n-o să reușești.”

Să ne eliberăm de „de ce ?

Dacă vă simțiți nepregătit sau prea tentat să oferiți soluții sau sfaturi cuiva pe care vreți să-l ajutați, încercați aceste formulări :

Reflectați emoția persoanei :

Vă e greu să...

E dificil...

Văd că... (sunteți trist, astăzi nu vă merge prea bine...)

Îmi imaginez că...

Sunteți... (trist, furios, neliniștit)

Vă întristează ideea de...

Vă place... întrebări deschise :

Ce se întâmplă ? (Nu-i spuneți : „Ce te face să crezi asta ?” ci „Ce te face să te gândești la asta ?”)

Ce-ai simțit când...

Ce vă întristează cel mai mult ? Ce vă e înfurie cel mai tare ? (când persoana manifestă emoția respectivă)

Ce vă lipsește cel mai mult ?

Ce vă preocupă cel mai mult ?

Cum vi se pare situația asta ?

De ce vă este cel mai frică ?

De ce aveți nevoie ?

Iar după ce situația a fost dezbătută îndelung și emoțiile au fost discutate, puteți ajunge la :

Ce-aș putea face pentru dvs. ?

Cum pot să vă ajut ?

Gestionați-vă propriile emoții ca să nu vă amestecați în viața altcuiva

Suntem tentați întotdeauna să ne proiectăm propriile experiențe, propriile emoții asupra experiențelor altcuiva. Daniel avea leucemie și trebuia să i se facă o grefa de măduvă osoasă. Familia, prietenii, toți au insistat să fîe operat. Propria lor frică de boala lui

Daniel îi împiedica să manifeste empatie ; incapabili să asculte, dădeau sfaturi. Doreau ca Daniel să urmeze recomandările medicilor fiindcă nu voiau să se simtă responsabili. Dar el se temea. Nu voia să se opereze. Atâta l-au implorat și amenințat toți cei care-1 iubeau, încât l-au convins să meargă la operație. A murit, i-a cedat inima. Firește, nu toți oamenii care se tem de operație mor în cursul intervenției. Dar nici nu sunt toți atât de îngroziți încât să o amâne. Acesta a fost cazul lui Daniel. La insistențele celor din jur, a renunțat la propriile sentimente. Fiecare trebuie să ia decizii pentru viața lui. Trebuie să învățăm să face față emoțiilor noastre pentru a fi capabili să respectăm drumul altcuiva.

îmi plac întrebările canadienilor : „Mă face să spun da ?” sau „Mă face să spun nu ?” Sunt întrebări pe care trebuie să ni le punem în interiorul nostru. Sunt mai sigure decât îndoielile obișnuite, „E bine

sau e rău”, care fac apel la niște repere exterioare. Fiecare are altă părere despre ce e bine și e rău. E mai bine să ne ascultăm inima.

Universalitatea emoțiilor

Acum câțiva ani, am ținut un stagiu de o săptămână pe tema culpabilității. în grupa noastră era un marocan. în primele două zile, discursul lui a fost : „Voi n-aveți cum să înțelegeți, nu sunteți musulmani. Noi nu cunoaștem sentimentul de vinovăție. Noi nu simțim lucrurile la fel ca voi.” A treia zi a rămas tăcut, observa cu mare atenție. în timpul exercițiilor, fiecare participant își împărtășea trăirile profunde, manifesta emoții într-un cadru de mare autenticitate. Impresionat de sinceritatea tuturor, frica lui inițială de a fi judecat din cauza religiei lui, a tradiției lui a dispărut. în a patra zi l-am văzut plângând... La evaluarea de la sfârșitul stagiului, ne-a emoționat pe toți, spunându-ne că ceea ce simțise îi dovedea că toți oamenii sunt la fel, că musulmanii trăiesc aceleași emoții ca budiștii, hindușii sau creștinii. Și-a dat seama că sentimentul de culpabilitate îi marcase viața din prima clipă și chiar îl împiedica să pună la îndoială anumite aspecte ale educației pe care o primise.

Dacă sunt în contact cu emoțiile lor, ființele umane pot face schimb fără obstacole. în domeniul emoțional, toți suntem la fel și putem să ne regăsim dincolo de barierele culturale.

La început, Paul Ekman[25] credea că evenimentele care de-

25. Paul Ekman, Ph. D., este profesor de psihologie la universitatea din San Francisco, California. Cărțile sale despre expresiile faciale și natura emoțiilor sunt lucrări de referință. A publicat mult în ultimii treizeci de ani. în 1994, a coordonat o lucrare colectivă intitulată The Nature of Emotion, Fundamental Questions împreună cu Richard J.

clanșează emoții sunt condiționate cultural, iar emoțiile sunt universale. Unul dintre studenții lui i-a demonstrat contrariul. Și evenimentele declanșatoare sunt universale.

în 1967, Ekman a prezentat unor papuași din Noua Guinee niște fotografii înfățișând diverse expresii emoționale și le-a cerut să povestească evenimente care le-ar putea explica. Nu numai că papuașii au identificat corect emoțiile studenților americani, dar sugestiile lor privind interpretarea factorilor declanșatori erau asemănătoare.

în ceea ce privește expresia de frică, explicația cea mai comună era „a fi atacat de un porc sălbatic”. Dacă înlocuiți animalul cu un câine turbat, interpretarea e valabilă și pentru Occident. Evident, detaliile sunt culturale, dar motivul, în cazul de față pericolul de a fi rănit fizic de un animal, rămâne același. La fel s-a întâmplat cu celelalte șase emoții studiate. Tristețea — pierderea unui obiect de care te simți legat. Surpriza — un eveniment neașteptat, sau opus așteptării. Dezgustul — ceva care provoacă repulsie organelor de simț sau convingerilor. Pentru furie, Ekman a găsit cinci antecedente : frustrarea când intervine ceva într-o activitate, amenințarea fizică, insulta, cineva care ne calcă în picioare valorile, furia altcuiva îndreptată împotriva noastră. în cazul bucuriei, antecedentele erau în număr de patru : plăcerea, excitația, lauda și ușurarea.

în 1984, Levy, un alt specialist pasionat de limbajul emoțiilor, a făcut o observație importantă : tahitienii nu au un cuvânt pentru tristețe. Dar observațiile au arătat că ei își exprimă tristețea în cazul unui deces, chiar dacă atribuie aceste manifestări emoționale mai degrabă bolii decât pierderii.

Pe întregul glob, frica, surpriza, furia sau bucuria se exprimă prin aceleași contracții musculare. Mesajele corpului mint rareori.

A asculta cu corpul ; sincronizarea

Corpul ne vorbește. In loc să ne considerăm mai presus decât ceilalți interpretând felul în care stau picior peste picior sau în care-și trec mâna prin păr, să folosim acest limbaj corporal pentru a ne înțelege mai bine pe noi înșine. Mulți cercetători au descris procesul sincronizării. Deși mecanismele ei subtile încă nu sunt înțelese pe deplin, putem observa următorul lucru : ființele umane care comunică au tendința să adopte spontan aceleași posturi, să facă aceleași gesturi, să folosească același ton al vocii și, uneori, același vocabular. Corpurile lor se sincronizează,

Davidson (profesor de psihologie și psihiatrie la universitatea din Wisconsin).

se mișcă în același ritm. Uneori, procesul este abia perceptibil, alteori iese puternic în evidență. De fapt, toți dansăm.
Trupurile noastre interacționează și își vorbesc fără să fim conștienți de acest lucru. A fost nevoie de camerele și filmele lui Birdwhistl pentru a-1 descoperi. încetinirea sau, dimpotrivă, accelerarea imaginilor ne dezvăluie acest proces atât de subtil, care în general trece neobservat. Procesul sincronizării este inconștient. Dacă îl folosim în mod conștient când relația cu cineva este dificilă, putem îmbunătăți empatia. Punându-ne într-o postură apropiată de cea a interlocutorului nostru, vorbind în același ritm ca el, reproducându-i gesturile și, mai ales, sincronizându-ne respirația cu a lui, putem simți ce e în sufletul lui, fiindcă toți oamenii simt aceleași emoții când adoptă aceleași poziții.

Dacă Éric vă vorbește despre frica lui și dvs. îl ascultați tolănit în fotoliu, cu brațele deschise și capul dat pe spate, va avea senzația că nu-1 înțelegeți. Dealtfel, probabil chiar așa stau lucrurile, fiindcă în această poziție nu puteți simți frica, deci nu puteți să vă identificați cu trăirea lui. Uitați-vă la Éric : probabil că este mai curând încordat, aplecat în față și are mâinile crispate.

A asculta cu inima înseamnă a asculta cu trupul. Sentimentele le trăim în corp. O emoție se citește pe față, prin mimică, schimbarea direcției privirii, modificarea culorii pielii. Ea se reflectă în atitudinea corporală, în tensiunile musculare, în ritmul cardiac și respirator.

împreună cu echipa ei de cercetători, Susana Bloch a demonstrat acest lucru încă din anii 1980 : „Fiecărei emoții fundamentale îi este caracteristică nu doar de o expresie facială sau o poziție, ci și un ritm respirator. Acesta din urmă este atât de important, încât putem induce o anumită stare emoțională invi-tându-1 pe subiect să reproducă respirația corespunzătoare.”

Pentru a simți ceea ce simte celălalt, respirați ca el, adoptați aceeași poziție, imitați-i mimica, modulați-vă volumul și tonul vocii după vocea lui. Să nu vă neliniștească ideea de a-1 imita... Tot ce se va întâmpla este că va avea mai multă încredere în dvs. îl veți înțelege mai bine și el va simți asta. Dacă tonalitatea și volumul vocii dvs. sunt apropiate de cele ale lui, se va simți înțeles. Iar dvs. chiar îl veți înțelege mai bine.

A descifra pentru a dezamorsa

„Puneți-o acolo ! Nu ! Ah, mai am și alte lucruri de făcut !” Vânzătoarea este încordată, agresivă, aproape nepoliticoasă. Xavier ar putea să se enerveze, simte că-și iese din pepeni. La urma urmei, vine să-i aducă sticlele goale, comandă cincizeci de litri de suc de mere și ea e tot nemulțumită ? își reține o observație răutăcioasă și privește în jur. E frig, plouă, sunt puțini clienți. Poate de-asta e prost dispusă femeia. Face o încercare : „Cred că vă e greu în dimineața asta, sunteți supărată fiindcă e urât și nu sunt prea mulți clienți ?”

Femeia ridică ochii spre el : „Nu, nu-i vorba de asta... dar într-adevăr nu-i ușor și sunt supărată.” Zâmbește. „Uitați sticlele. Mașina dvs. e departe ?”

Oare lumea asta n-ar fi un loc mai plăcut dacă am întâlni mai des persoane atente cum este Xavier ? Câți dintre noi, în aceeași situație, n-ar fi întors spatele acestei vânzătoare agresive , n-ar fi suportat în tăcere sau n-ar fi insultat-o ?

Empatia este o dimensiune foarte importantă a inteligenței emoționale. Ea ne cere să ne desprindem de egocentrismul nostru pentru a ne concentra pe trăirea altcuiva. A manifesta empatie înseamnă a simți fără a judeca. Prin tot ceea ce spune sau face, o persoană nu vorbește decât despre ea însăși, despre nevoile și așteptările ei. Cu cât frazele ei sunt mai critice sau chiar injurioase, cu atât ele trădează o suferință mai profundă, o indispoziție, o lipsă. Atâta vreme cât sentimentele lui nu vor fi auzite, cel care suferă va continua să le dea glas prin comportamente inadecvate.

Nadine se plânge de relația dificilă cu fiul ei. E foarte furioasă și nu reușește să se facă auzită de el : „Nu pot să-i vorbesc, nu mă ascultă, îl plictisesc și nici măcar nu ascunde asta. După două minute de conversație, începe să caște ! Nu vine la întâlnirile de familie și nici nu ne spune. Nici măcar de ziua mea n-a venit ! Pe lângă asta, mereu trebuie să-i dau bani sau să-i împrumut mașina. în paranteză fie spus, mi-a stricat deja trei... A, să nu credeți c-am tăcut din gură. I-am spus că sunt furioasă, mi-am exprimat frustrarea : „Am făcut atâtea pentru tine, sunt o mamă bună.” De fiecare dată mă ascultă, spune că o să fie atent... Dar continuă.”

Când mesajele sunt ineficiente, n-are nici un rost să le repetăm. Faptul că Nadine îi spune de nenumărate ori fiului ei că e nemulțumită nu face decât să înrăutățească situația. Și-atunci ? Ar trebui să-l lase în pace ? Nu, ar trebui să-l asculte. Xavier încearcă să exprime ceva ce nu reușește să formuleze în cuvinte. Empatia din partea mamei ar însemna să încerce să vadă ce simte, să-i descifreze atitudinile pentru a-1 înțelege mai bine. Pentru a face un pas în această direcție, am întrebat-o pe Nadine ; „Poți să-ți închipui motivele pentru care se poartă așa ?

— încearcă să mă țină la distanță... (tace)... Ce-i drept, l-am dădăcit prea tare, am fost prea prezentă, chiar copleșitoare.”

înțelegând că Xavier caută să scape de o prea mare dependență, furia ei dispare. în sfârșit, poate să-l asculte. împreună cu Nadine, am construit o frază empatică pentru Xavier : „Când văd că nu vii de ziua mea, când mă suni ca să-mi spui că ai nevoie de bani, când căști atunci când îți vorbesc, mă gândesc că ești supărat pe mine și înțeleg asta, fiindcă îmi dau seama că în trecut te-am copleșit, am fost prea prezentă. Mi-ar plăcea să vorbim și să-mi spun toată supărarea ta, ca să putem avea o relație mai bună.”

Chei care deschid zăvoarele inimii

Sunt șanse ca primul răspuns al lui Xavier la fraza empatică a lui Nadine să fie ceva de genul : „Ce vrei de fapt ?” Probabil că încă nu e conștient de motivația actelor sale. în plus, i-ar fi greu să se lase descoperit în acest fel, mai ales de propria mamă. Dar ideea își va croi drum în mintea lui... Poate că va fi prima dată când mama lui îi permite să fie furios pe ea ; are nevoie de timp ca să se obișnuiască.

în general, când reacția interlocutorului este aceea de a se închide în sine, nu vă încăpățânați. Centrați-vă în continuare pe emoțiile lui. Ar fi inutil să vă repetați, asta n-ar face decât să-i sporească rezistența. Nu vă poate auzi ? Mai înainte trebuie să-I auziți dvs. pe el. Se teme de propriile emoții, se simte vinovat, vrea să se răzbune... Sunt multe motive care-1 pot Împiedica să vă răspundă. Nu lăsați ca atitudinea lui defensivă să se transforme într-un joc de putere, nu încercați să-I faceți cu orice preț să vorbească... Spuneți-i, alternativ, ce înțelegeți dvs. din atitudinea lui și cum vă simțiți când reacționează astfel. Un mesaj empatie : „Ești mișcat de ceea ce ți-am spus și nu știi cum să-mi răspunzi...” și un mesaj afirmativ : „Când nu-mi răspunzi, mă simt trist și dezarmat, am impresia că nu mă iubești, am nevoie să mă privești și să mă liniștești.” Și lăsați-1 să iasă din starea aceea în propriul său ritm. Apoi vorbiți-i î Cu calm, cu sânge rece, fiindcă este esențial ca fiecare dintre voi să-i spună celuilalt ce a simțit.

— Ce simțeai când nu spuneai nimic ?

— Ce-ți spuneai ?

— Cum pot să te ajut în aceste momente ?

— Ce comportament vrei să adopt ?

Cereți chei pentru a deschide niște porți care se pot închide automat, în pofida dorinței proprietarului de a le lăsa deschise. Nu avem o putere deplină asupra mecanismelor noastre psihice, ar fi irealist să ne așteptăm de la ceilalți să nu se mai închidă în sine. Dimpotrivă, avem nevoie de mijloace pentru a progresa împreună.

Să știi să renunți la jocurile de putere, să nu mai cauți să câștigi, ci să-ți pui la treabă toată sensibilitatea pentru a-ți îmbunătăți relațiile este o dovadă de inteligență emoțională. Problema este că n-avem întotdeauna chef să-l ascultăm pe celălalt. Emoțiile lui riscă să trezească în noi sentimente de culpabilitate sau tristețe. Atunci, mai mult sau mai puțin conștient, îl împiedicăm să vorbească. Este important să formulăm lucrurile de la început. Dacă le ținem prea mult în noi, devin dureroase, pline de ranchiună. Nu mai suntem capabili să ascultăm.

42

Cum să răspundem la agresivitate

Sarah, o femeie foarte frumoasă, se consideră urâtă... Fiindcă e atât de înaltă, încât mersul pe stradă e un chin. Bărbații și femeile întorc capul după ea, iar ea citește în privirile lor „Nu ești ca noi.” Deduce din asta : „Sunt urâtă.” Eu o învăț arta de a replica.

La un colț de stradă, se întâlnește cu doi bărbați. Unul dintre ei îi spune celuilalt : „Cu o femeie ca asta, mi-ar trebui o scară I” Ea se întoarce spre el, îl privește în ochi și, fără nici un fel de animozitate, se centrează asupra lui : „Vă simțiți atât de mic ?”

El o privește uluit. Apoi răspunde, mișcat : „De unde știți ? Sunt mezinul unei familii cu cinci copii și mereu am suferit foarte mult din cauza asta.”

își zâmbesc.

Povestesc de multe ori această istorioară adevărată, iar sala răspunde în cor : „Și s-au căsătorit și au avut o droaie de copii.” Nu, nu s-au căsătorit, nici măcar nu s-au mai văzut. Dar un asemenea schimb implică multă intimitate. Cei doi s-au simțit bine, s-au simțit recunoscu ți, înțeleși. Au schimbat între ei „caldedulci”, nu „frig-înțepători”. Cu toate acestea, prima frază era o provocare. Pentru a nu ne simțim răniți de celălalt, este suficient să nu mușcăm momeala și să ne gândim mai curând la nevoile pescarului. Pentru aceasta trebuie să ne vindecăm rănile din trecut ; altfel, celălalt are o ocazie bună să le zgândăre.

„Șacalii sunt niște girafe care au o problemă de limbaj"

Orice critică, orice agresiune este expresia unei nevoi nesatisfăcute, spune Marshall Rosenberg, formator și conferențiar. La stagiile lui despre comunicarea non-violentă, folosește niște instrumente pedagogice originale : două marionete reprezentând un șacal și o girafă se insultă și își vorbesc. Limbajul șacalului este marcat de critici și manipulări, definiții și judecăți. Limbajul girafei este limbajul inimii. A ales girafa ca simbol al comunicării

non-violente fiindcă este animalul cu inima cea mai mare (proporțional cu corpul). Girafa își asumă riscul de a-și arăta vulnerabilitatea și de a-și împărtăși visurile ; grație gâtului ei lung, are o vedere de sus asupra lucrurilor, ceea ce-i dă posibilitatea să prevadă consecințele acțiunilor ei pe termen mai lung.
Girafa ascultă, își exprimă sentimentele, emite cereri și oferă empatie. Știe să se afirme și o face cu onestitate. Emblemă a violenței, șacalul se implică în jocuri de putere. Etichetează, judecă, clasifică, diagnostichează și emite pretenții. îi controlează pe ceilalți mizând pe sentimentele lor de culpabilitate. Șacalul și girafa sunt metafore ale atitudinilor noastre față de ceilalți. Este important să ne amintim că un șacal caută întotdeauna o girafa care să-l ajute să descifreze ceea ce încearcă să exprime. Fiindcă

„șacalii nu sunt decât niște girafe care au o problemă de limbaj” ; niciodată nu putem sublinia îndeajuns acest lucru.

Din anii șaptezeci, tot auzim lucruri ca „Ești responsabil de ceea ce simți”, „Nimeni nu te poate face să simți ceva”... Fritz Peris a fost cel care a venit cu ideea că emoțiile noastre nu sunt provocate de ceilalți și invers, nu noi le provocăm emoții celor din jur. Dar conceptul inițial s-a deplasat spre moda lui „dacă simți asta, e problema ta”, ceea ce nu înseamnă decât evitarea responsabilității reciproce. Comportamentele noastre influențează emoțiile celorlalți și acesta e un lucru bun. Prin urmare, asu-mați-vă partea dvs. de responsabilitate în ceea ce privește reacțiile celorlalți față de dvs. Dar reformulați în mod sistematic mesajele „tu ești”, care vă definesc, în mesaje care exprimă sentimentele suscitate de comportamente.

Vi se spune : „Nu ești bun de nimic”. Puteți răspunde astfel : „Ești furios fiindcă ai sentimentul că n-am înțeles ce voiai să-mi spui.”

în general, când cineva vă transmite un mesaj acuzator, căutați sâmburele de adevăr.

„Am impresia că nu mă mai iubești”, îi spune Raymond lui René. Un răspuns de genul „Ba da” sau „ba nu” blochează comunicarea și pune în pericol relația. Celălalt se simte neînțeles, dvs. îi confirmați într-un fel că „nu vă pasă de el” fiindcă nu țineți cont de ceea ce încearcă să vă spună, în felul lui stângaci. Oare Raymonde nu s-ar simți mai liniștită dacă ar auzi adevărul ?

„Așa e, să știi, de câteva zile mă enervez pe tine fiindcă nu știu ce să fac. Chiar mi-ar plăcea să mă duc să-mi văd părinții și tu nu vrei să vii.”

Recunoașterea greșelilor, scuzele

Marthe a uitat de ziua de naștere a fiului ei. Când el își exprimă frustrarea, Marthine exclamă : „Doar n-o să faci caz de atâta

lucru !” Refuză să se simtă vinovată și își neagă responsabilitatea, minimizând incidentul. Pentru cineva nesigur pe sine poate fi foarte greu să-și ceară scuze. Are impresia că-și pierde rangul.

Empatia înseamnă să spui „înțeleg că ești furios...”, să aștepți un moment pentru a-i permite celuilalt să înțeleagă că sentimentele lui au fost recunoscute și apoi să adaugi : „îmi pare rău că te-am rănit”.

Abia după ce ați auzit, acceptat și recunoscut importanța sentimentelor celuilalt puteți da glas motivelor care v-au condus la acel comportament.

în final, propuneți-i să vă reparați greșeala. în loc să-i duceți flori data viitoare fără să-i spuneți nimic, întrebați : „Cum pot să te ajut ?”

Rezolvarea conflictelor

Aveți un conflict cu Gustave sau Thérésa ? De ce continuați să suferiți ? Faceți primul pas. Nu e greu decât dacă rămâneți angrenat în dinamica jocului de putere, unde a căuta împăcarea este totuna cu a-ți pierde poziția.

„Eu însă vă spun vouă : Nu vă împotriviți celui rău ; iar cui te lovește peste obrazul drept, întoarce-i și pe celălalt. Celui ce voiește să te judece cu tine și să-ți ia haina, lasă-i și cămașa. Iar de te va sili cineva să mergi o milă, mergi cu el două. (Matei 5, 39—41). Să fie vorba despre pasivitate ? Autorul nu poate fi acuzat în nici un caz de lașitate I A întinde și celălalt obraz înseamnă adevăratul curaj, acela de a rezista dorinței de răzbunare pentru a-1 confrunta pe celălalt cu responsabilitatea sa. A întinde și celălalt obraz nu înseamnă să fii slab și să accepți loviturile, ci să-ți privești agresorul în ochi fără

teamă și fără agresivitate ! Dacă nu vă lăsați dominat de violență, dacă observați impulsul violent care se manifestă în celălalt, îi permiteți să se vadă pe sine. Această privire face toată diferența ; ea singură poate face să înceteze loviturile. E mult mai greu să lovești pe cineva care vă privește în ochi fără nici un fel de animozitate decât pe cineva care se ferește sau se manifestă agresiv. Dacă loviți la rândul dvs., îi oferiți adversarului scuza deresponsabilizării, justificați o nouă lovitură. „A răspunde la violență cu violență înseamnă să devii complice la răul căruia vrei să i te opui și să perpetuezi violența la infinit[26]."

Nu este vorba despre a accepta să fii lovit, ci dimpotrivă. A întinde și celălalt obraz înseamnă să nu-i mai dai celuilalt permisiunea să te lovească, O persoană care se manifestă violent este prizonierul unor sentimente incontrolabile de groază, neputință sau ură. Pentru a face să înceteze violența, este necesar să nu mai alimentăm aceste sentimente. Dacă vă este frică, încurajați teama celuilalt ; dacă vă închideți față de el, îi sporiți sentimentul de neputință ; dacă nu-1 puteți asculta, e posibil ca el să vă urască și mai mult.

„Pentru a lupta împotriva a ceea ce e imoral, am în vedere o

26. Jean-Marie MULLER, L'Évangile de la non-violence (Evanghelia non-violenței), p. 54.

opoziție mentală și, ca urmare, morală. Caut să tocesc de tot sabia tiranului, nu rănindu-1 cu o armă mai ascuțită, ci înșelân-du-i așteptarea că-i voi opune o rezistență fizică. Va găsi la mine o rezistență a sufletului care scapă înțelegerii sale. La început, această rezistență îl va orbi, apoi îl va obliga să se supună. Iar faptul de a se supune nu-1 va umili pe agresor, ci îl va înălța"[27], scrie Gandhi. Această dimensiune face diferența între pacifism și non-violență. Adeptul pacifismului înăbușă conflictul, adeptul non-violenței îndrăznește să-l trăiască fără să se lase

angrenat pe spirala violenței. Pacifismul se poate reduce uneori la o resemnare pasivă în fața nedreptății, dar non-violența se implică în conflict, ea este afirmarea dreptății și refuzul violenței ca instrument de rezolvare a conflictelor. îmi place această frază a lui Mahatma Gandhi : „Ochi pentru ochi înseamnă o lume oarbă.” Legea talionului era un progres în sensul că limita violența : un ochi pentru un ochi, nu mai mult. Dar ea continuă să justifice spiritul de răzbunare. Nu-i ușor să renunțăm la niște reguli de conduită care ni se par firești și legitime.

„Violența este percepută întotdeauna ca o răzbunare legitimă. Prin urmare, trebuie să renunțăm la dreptul de răzbunare, chiar și la cel care, în multe cazuri, trece drept legitimă apărare. Deoarece violența este mimetică, deoarece nimeni nu se simte responsabil de prima ei izbucnire, doar renunțarea necondiționată ne poate conduce la rezultatul dorit”, spune René Girard.

Firește, tehnica nu are o eficacitate absolută. în primul rând pentru că nu este o tehnică, ci o atitudine mai curând interioară decât exterioară. „Ea este, în esență, un apel la conștiința și la libertatea dușmanului nostru, pentru ca el să-și recunoască fapta nedreaptă și să renunțe la a mai face rău. Dar chiar prin asta el își păstrează puterea de a refuza acest apel și de a face rău în continuare” (Jean-Marie Muller). Acest om care astăzi vă lovește, vă insultă sau vă denigrează are și alte fațete. A întinde și celălalt obraz înseamnă să-i atragi atenția către aceste părți ale lui, invizibile în momentul acela, dar care există în el. Având încredere în părțile lui drepte și sensibile, le dăm șansa să se manifeste. „Nu este vorba despre a crede că celălalt este bun, ci a crede că este capabil de bunătate” (Jean-Marie Muller).

Puterea compasiunii

Pauline suporta de luni întregi un șef extrem de autoritar. Nu scăpa nici o ocazie să o înjosească, abuza de* ironii usturătoare și

27. GANDHI, Lettres à Vashram (Scrisori către ashram), Paris, Albin Michel, 1937, p. 109—110, citat de Jean-Marie Muller în L'Évangile de la non-violence.

nu ezita să-și bată joc de ea în public. De fiecare dată când îl întâlnea, era îngrozită. In asemenea împrejurări, compasiunea este cea mai puternică armă. Am ajutat-o pe Pauline să-l vadă pe șeful ei ca pe un băiețel nefericit, neputincios, care nu găsește decât această manieră ridicolă de a-și da mai multă importanță.

Data următoare când șeful a intrat în birou, Pauline s-a uitat la el... El a ieșit, în mod evident tulburat, fără să spună nici un cuvânt. Câștigase un set. Bineînțeles, și-a reluat repede rolul și a umilit-o în fața adunării directorilor... Această ultimă umilință publică a fost ca o luptă pentru onoare. în cincisprezece zile, relațiile dintre ei s-au schimbat complet. N-au devenit prieteni, nici pe departe, dar astăzi șeful o respectă.

Să însoțim dezvoltarea afectivă a copiilor

44

Locul sentimentelor

Camille, ce ți-am explicat ?" Camille e distrată. Nu reușește să gândească la altceva decât la divorțul părinților. Dar nimeni nu-i pune întrebări. își dă seama prea bine că atunci când profesorii o bombardează cu „la ce te gândești ?" ei nu așteaptă de fapt un răspuns. Ce s-ar întâmpla dacă ar spune la ce se gândește cu adevărat ? De fapt, nici nu gândește cu adevărat, nu gândește clar. Tocmai asta-i problema, ceața din capul ei. Săptămâna trecută, mama i-a spus că se desparte de tata. Camille a simțit o imensă tristețe. în mintea ei totul e negru. își amintește momente în care a fost rea cu părinții ei. Se simte vinovată, poate că din cauza ei se

despart. „O faci pe mama să sufere”, spunea deseori tata. Lui Camille îi este frică ; ce-o să se întâmple cu ea ? De ce-ar interesa-o desenele ciudate pe care le face învățătoarea pe tablă ? Camille are mintea plină de lucruri pe care să se concentreze. Dacă ar fi lăsată să vorbească despre ce o preocupă, poate ar reuși să-l îndepărteze din minte și să se gândească la altceva. Dar la majoritatea orelor de școală nu este loc pentru sentimente. Trebuie „să-ți lași viața personală la vestiar”, cum avea să i se snună mai târziu, la serviciu.

Trebuie să ne educăm copiii ?

„Departe de a avea drept obiect unic sau principal individul și interesele lui, educația este în primul rând un mijloc prin care societatea reînnoiește în permanență condițiile propriei sale existențe” (Emile Durkheim).

Ne ducem viața în societate și avem nevoie de reguli pentru a trăi împreună în armonie. Colectivitatea are nevoie de o anumită omogenitate a membrilor ei. Formarea ființei sociale face parte din rolul educației, la școală sau chiar acasă, fiindcă familia își

asumă cu bucurie rolul de transmitător al normelor. Educația

transmite tradițiile, credințele și practicile comunității, modelează opiniile colective. Gândirea individuală are la dispoziție mai mult sau mai puțin spațiu, în funcție de țară. Unii profesori de filozofie încearcă să-i învețe pe copii să se gândească la ei înșiși.

Dar trebuie să recunoaștem că majoritatea educatorilor nu sunt preocupați decât să-și îndoape elevii cu cunoștințe și să-i învețe să gândească „la fel ca toată lumea”. Având în vedere problemele școlare ale lui Albert Einstein, se vede cât de indezirabil este în școlile noastre un mod diferit de a gândi. Bine, asta era acum niște ani... Dar întrebați un tânăr din ziua de azi ce se întâmplă dacă l-a citit pe Stephen Jay Gold și-și permite să-i spună profesorului că darwinismul este depășit ? Dacă îndrăznește să

spună că Descartes era un mistic ? Pe scurt, dacă are o altă viziune asupra lumii decât profesorul lui ? Dacă unui educator sau unui părinte îi este atât de greu să-i permită copilului să gândească altfel decât el, înseamnă că-i stau în cale propriile emoții. Nu-i ușor pentru ego să fie pus la îndoială de un puști !

Afectivitatea la școală

învățăm despre rădăcina pătrată și războaiele religioase, dar nu ni se spune nimic despre furie, doliu, dragoste sau rezolvarea non-violentă a conflictelor. La școală nu se vorbește despre afectivitate și nici nu se lucrează cu ea. Se știe prea bine că copiii învață mai bine atunci când își iubesc profesorul, că problemele afective sunt cauza a nouăzeci și opt la sută dintre dificultățile de învățare... dar e un tărâm necunoscut, pe care preferăm să nu ne aventurăm. în școlile paralele sau în instituțiile publice, sunt profesori inovatori care fac experimente, dar în Franța asta se întâmplă extrem de rar. Celestin Freinet, Ovide Decroly, Rudolf Steiner, Maria Montessori, A. S. Neil, ca să nu-i menționăm decât pe cei mai celebri, au creat breșe serioase în zidul ignoranței în ceea ce privește respectul și atenția față de dezvoltarea socială și afectivă a copiilor. De ce lucrările lor nu sunt reluate în mai mare măsură în școlile din Franța ? Metode pe care toți le consideră eficace, copii fericiți și care învață ușor — de ce nu există mai mulți educatori formați după mesajele lor ? E chiar așa de greu să învățăm să respectăm nevoile unui copil ?

De la doi ani, copiii încep să se obișnuiască cu creșa. La trei ani, sunt școlarizați în proporție de nouăzeci la sută. Sunt câte douăzeci și cinci într-o clasă. în recreație, în curtea școlii, nu sunt întotdeauna separați de cei mai mari, care aleargă și fac gălăgie. Ce de lume ! Cât stres ! în 1996[28], numărul școlilor care permit o familiarizare treptată cu sistemul claselor este încă prea mic. încă li se mai cere micilor școlari să stea la locurile lor și să rămână atenți mai mult de o oră ! Constrânși din punct de vedere fizic, ce vor face cu fricile și frustrările lor ? Zi de zi, se

28. Anul în care a fost scrisă această carte.

confruntă cu frica de respingere, de batjocură, de reprimare, de eșec... Câte lucruri greu de asumat de către cei mici î Cine se ocupă de emoțiile lor ? Ei observă foarte repede că aici nimeni nu se va ocupa cu adevărat de sentimentele lor. Prin urmare, ajung să-și controleze în felul lor spaimele și resentimentele. Unii se izolează, alții se agață de învățătoare, alții devin hiperactivi, mușcă, lovesc... Se spune că așa e „temperamentul" lor. Dealtfel, mamele spun că au aceste tendințe din fragedă copilărie... Nu, nu este vorba despre caracter, ci despre reacțiile lor la stres. Aceste tipuri de comportamente nu se manifestă într-un mediu care respectă nevoile fizice, afective, intelectuale și, de ce nu, spirituale ale copiilor. Pentru a nu fî nevoiți să punem la îndoială sistemul școlar, socotim prea puțin importante opoziția sau tendința lor spre izolare. Ce-i drept, mulți dintre ei reușesc să le depășească. Dar cu ce preț ? Capacitățile de adaptare ale speciei umane le fac un deserviciu. Copiii reușesc să suporte școala așa cum este. Nu măsurăm lipsa de autonomie, de creativitate, de responsabilitate, de motivație, a capacităților de colaborare și gestionare a conflictelor... fiindcă acestea nu sunt criterii de luat în seamă la bacalaureat. Suntem dezolați fiindcă nu știu să se orienteze după ce am petrecut ani întregi învățându-i să se supună și să nu gândească cu mintea lor. Tinerii ies de pe băncile școlii plini de cunoștințe (în cel mai bun caz), dar lipsiți de formarea interioară care le-ar permite să facă față dificultăților, responsabilităților și încercărilor vieții.

Oare recunoașterea și exprimarea emoțiilor n-ar putea face parte din rolul școlii ?

în Statele Unite, pedagogii au pus la punct un Program De Dezvoltare Afectivă și Socială. PRODAS pare să dea rezultate excelente. în programul lor școlar se regăsesc și învățături

de ordin social. Copiii au mintea limpede, știu să-și controleze emoțiile și învață cu ușurință.

în anii 1930, psihologul american Skeels era responsabil de un orfelinat unde vegetau copii abandonați. Doi dintre aceștia, considerați debili, fuseseră duși la un institut pentru handicapați mentali adulți. în timpul unei vizite la acest institut, Skeels a constata cu uimire că cei doi bebeluși păreau să fi progresat ; deveniseră mascotele pensionarilor. Intrigat, Skeels a repetat experiența. Când avea cine să se ocupe de ei, bebelușii debili se dezvoltau și chiar deveneau normali spre unu sau doi ani. Skeels și coeficienții săi intelectuali schimbători au fost luați în râs.

Rețelele neuronale se formează în primii ani de viață. Prin urmare, experiențele trăite sunt hotărâtoare ptj^tru viitorul afectiv și relațional. Să le dăruim copiilor noștri experiențe emoționale bune ; vor fi pregătiți pentru viață.

Nevoile afective fundamentale

Arnaud îi promisese fiicei lui de douăzeci și două de luni că vor petrece ziua împreună. Dar i s-a schimbat programul și s-a dus la lucru. Seara, la întoarcere, ea refuză să-l îmbrățișeze. Când el îi propune să se joace, ea îi întoarce spatele. în fața chipului ei încruntat, își spune că n-are nevoie de el. Se îndreaptă spre birou ca să dea câteva telefoane și o lasă cu mama ei. Dar chiar când era pe punctul de a forma numărul unui prieten, se răzgândește, se întoarce la fetița lui și-i spune : „Mi-ar plăcea tare mult să stau cu tine acum. Mergem să ne jucăm în camera ta ?” Ea îl apucă imediat de mână și spune : „Mergem.” Se joacă amândoi cu pasiune timp de o oră.

Dacă ne julim, ne îngrijim rana ; un copil care a fost rănit sufletește are cu atât mai multă nevoie de atenție. înainte de a pune un

pansament, trebuie să dezinfectăm.

Ce să le dăm copiilor noștri ca să fîe capabili să înfrunte secolul XXI ? încrederea în sine pare să fîe un ingredient fundamental al reușitei și al fericirii. Este un concept generic care înglobează diferite dimensiuni : încrederea de bază, încrederea în dorințele noastre, în sentimentele noastre, în judecata noastră, în capacitățile noastre, în abilitatea noastră de a crea relații cu ceilalți și de a fî utili.

încrederea

Cea mai importantă și mai străveche este încrederea de bază. Este vorba despre o încredere profundă în corpul nostru, care ne permite să ne simțim bine în pielea noastră indiferent de împrejurări. Ea ne conferă sentimentul de siguranță interioară.

încrederea în celălalt, certitudinea că acesta va răspunde nevoilor noastre sau, altfel spus, încrederea în capacitățile noastre de a solicita atenția celuilalt, încrederea că suntem demni de interes se formează în primele săptămâni de existență.

în cursul celui de-al doilea an de viață, conștiința propriei persoane, diferită și separată de ceilalți, și a propriilor dorințe presupune capacitatea de a ne opune dorințelor celuilalt, în

primul rând a părinților. Sentimentul eului se formează pornind de la încrederea în propriile senzații, percepții și emoții. Prin urmare, ea este legată de capacitatea de a spune NU.

încrederea în propria gândire este cea care ne permite să rezistăm influenței sociale, să gândim cu mintea noastră, să punem la îndoială prejudecățile. Ea depinde de toleranța la singurătate, fiindcă pentru a rămâne noi înșine în mijlocul celorlalți avem nevoie de o forță interioară puternică.

Pentru a deveni independenți într-o zi, pentru a ști să ne călăuzim și să trăim în mod autonom, trebuie să învățăm să facem totul singuri. încrederea în resursele noastre creative, în competențele și capacitățile noastre, se formează odată cu experiențele prin care trecem. învățăm să mergem, să vorbim, să ne îmbrăcăm singuri, să facem castele de nisip, să ne dăm pe tobogan, să facem prăjituri, să citim... toate acestea pun bazele învățăturii, ne permit mai târziu să rezolvăm ecuații complexe, dar mai ales să ieșim din situații dificile și să știm că suntem în stare să găsim soluții.

în fine, se formează încrederea în competențele noastre relaționale, în capacitățile noastre de a dărui ceva celorlalți, în utilitatea noastră în această lume.

A simți că exiști

într-o cărticică pentru copii găsim povestea lui Bernard. Acesta îi spune mamei sale : „Mami, e un monstru în grădină.

— N-am timp acum, Bernard”, răspunde mama.

Monstrul îl înghite pe băiețel, îi strică jucăriile, înșfacă pantalonii tatălui, trage de șorțul mamei și se strecoară în patul lui Bernard. Iar părinții lui Bernard continuă să spună „N-am timp acum, Bernard”, fără să se uite la el. „Dar eu sunt un monstru”, spune monstrul, surprins.

Prima nevoie a unei ființe umane este să simtă că există pentru altcineva[29]. Bebelușul începe foarte devreme să caute privirea părinților. Are nevoie de privirea celuilalt pentru a învăța că există. O privire care spune : „Știu că ești aici.” țț

Edith este în clasa a treia. „Aș vrea să trăiesc într-o altă familie”, îmi spune ea. A venit la mine fiindcă are angoase. Se trezește noaptea asudată, rămâne încremenită pe stradă și în

29. Bebelușul devine sensibil foarte de timpuriu la cuvintele care i se adresează. Un studiu realizat de Marie-Claire BUSNEL și Véronique NEYMAN (la spitalul din Port-Royal) asupra nou-născuților permaturi (între 34 și 38 de săptămâni) arată că, dacă mama le vorbește, ei ascultă cu atenție. Dacă mama vorbește cu un adult în apropierea lor, se liniștesc sau adorm.

mijloacele de transport. Puțin câte puțin, anxietatea o copleșește în toate privințele. Acasă se plictisește, între o mamă hiperpro-tectoare, care n-are încredere și îi interzice să iasă din casă și un tată absent. Nimeni nu se ocupă de ea. Acasă la ea nu râde nimeni. Părinții nu invită pe nimeni. Tatăl muncește tot timpul ; Edith are impresia că nici nu există în afara școlii.

Copiii au nevoie de multă prezență și atenție. Ei au nevoie să existe pentru părinții lor, să se simtă suficient de importanți pentru ca adulții să-și modifice pentru ei planurile și obiceiurile, să renunțe la unele dintre nevoile lor pentru a le satisface pe ale copiilor.

A te simți acceptat

„Ai dreptul să fii aici.” „Ai locul tău în familie.” Copilul are nevoie să se simtă acceptat așa cum este, adică să aibă certitudinea că, indiferent ce-ar face, nu va fi respins. Asta nu înseamnă că părinții trebuie să-i permită orice. Este important pentru copil să știe ce poate și ce nu poate să facă, să știe că existe comportamente inacceptabile, cum ar fi să taie draperiile, să deseneze pe canapea sau să meargă pe mijlocul străzii cu riscul de a fi călcat de mașini. Dacă nu respectă aceste imperative, el trebuie să știe că părinții vor spune „Sunt furios”, dar nu „Ești insuportabil, cu ce-am greșit ca să am un asemenea copil !”

„Te iubesc.” Niște cuvinte atât de simple care, uneori, sunt atât de greu de rostit. Pentru a se simți acceptat necondiționat, fiecare dintre

noi are nevoie să fie auzit, mai cu seamă copiii. Niciodată nu putem dărui prea multă dragoste ; ar fi bine să spuneți „Te iubesc” cel puțin o dată pe zi. Unii dintre noi, mai puțin obișnuiți cu vorbele de dragoste, se ascund dincolo de fraze precum „dacă o spunem prea des, nu mai înseamnă nimic.” Asta înseamnă să subestimăm fenomenul dragostei. De-a lungul zilei suntem absorbiți de activități, de muncă sau de joacă. Un „te iubesc” neașteptat ne permite să ne amintim că iubim, să ne deschidem inima, să ne încălzim întreaga ființă, să ne recăpătăm energia.

Afecțiunea influențează toate sferele dezvoltării. Studiile au arătat că secrețiile necesare digestiei nu se produc decât dacă bebelușul este fericit în timpul mesei. Când un sugar nu are o relație afectuoasă cu mediul din jur, nu se îngrașă și nu crește, în pofida unei alimentații corecte, el poate manifesta un veritabil sindrom de denutriție.

Afecțiunea trece și (mai ales) prin contactul fizic. Un „Te iubesc” pronunțat de la distanță n-are același impact. Copiii au cel puțin atâta nevoie de alinturi, de mângâieri și de sărutări ca de lapte. „S-a descoperit că șobolanii care au fost manipulați în

mod regulat începând de la naștere și până la trei săptămâni au o densitate a receptorilor hipocampici ai glucocorticoizilor mult mai ridicată decât animalele nemanipulate.”[30]

Hipocampul joacă un rol important în procesele mnezice și mai ales în memorarea informațiilor. Fenomenul observat în cursul experiențelor pe șobolani este valabil și în cazul copiilor : capacitățile de memorare se dezvoltă mult mai sigur dacă bebelușul este mângâiat și ținut în brațe decât prin repetiția mecanică a lecțiilor la cursul pregătitor.

A te simți acceptat în mod necondiționat este fundamentul progresului și al fericirii. Când ne simțim iubiți în profunzime, când ne primim doza de contacte fizice, putem merge înainte fără a avea nevoie de apărare sau protecție. Ne dezvoltăm mai bine, atât fizic

cât și afectiv și chiar intelectual. Acceptarea necondiționată poate fi comunicată copilului aproape imediat după concepție, de îndată ce fătul este perceptibil în pântecele mamei, și mai ales în primele minute de viață extrauterină. Atașamentul mamă-copil este prezent la toate speciile de mamifere. La om, el se formează în decurs de câteva zeci de minute după naștere și durează apoi luni și ani întregi. Klauss și De Chateau au observat mama și nou-născutul în primele ore, apoi i-au urmărit periodic în primele luni de viață ale copilului. Au constatat că, cu cât contactul este mai intens în primele patruzeci și cinci de minute, cu atât atașamentul față de sân în timpul primului supt va fî mai puternic. Cu cât întâlnirea este mai timpurie și mai prelungită, cu atât mama va fi mai grijulie. Chiar și numărul sărutărilor pe care mama le dăruiește copilului depinde de primele minute de viață. Consecința este directă : un bebeluș care a avut parte de contacte materne timpurii și mai intense decât alții va plânge mai puțin și va zâmbi mai mult. Contactul din primele ore determină de asemenea felul în care mama își ține copilul. într-adevăr, s-a constatat că în optzeci la sută din cazuri mamele își țin bebelușii în partea stângă a pieptului. O mamă despărțită de copilul ei timp douăzeci și

patru de ore după naștere îl va pune cel mai ad^ea în p^rt dreaptă. Ce importanță are dacă ne ținem copilul la dreapta sau la stânga ? încă nu se știe. S-a constatat de asemenea că sânul stâng este deseori mai mare și are mai mult lapte decât cel drept... Dar nu există încă nici o explicație valabilă. Pe de altă parte, un lucru observat statistic cu certitudine este că „bebelușii de dreapta” au nevoie de două ori mai mult de ajutor medical decât „bebelușii de stânga”.

30. Pierre KARLI, Le cerveau et la liberté, Paris, Odile Jacob, 1995, p. 73.

A te simți apreciat

Séverine are doi ani. Se urcă pentru prima oară pe tricicletă. Mama ei o împinge cu ajutorul unui băț, dar Séverine este cea care mânuiește ghidonul. Se descurcă binișor, dar spre sfârșitul plimbării se lovește de un perete. Mama ei exclamă : „Ești stângace, ai grijă pe unde mergi.” Imaginați-vă aceeași scenă, doar că de data asta mama spune : „Am impresia că ai cam obosit. E greu să fii atentă la tot atâta vreme. Te-am admirat cum conduci, te descurci foarte bine.” Care copil va dori să urce din nou pe tricicletă ?

Cu cât suntem mai apreciați, cu atât mai mult vrem să avansăm. Deprecierea creează dependență. Aprecierea încurajează autonomia. „îmi place să trăiesc cu tine.” „E o plăcere să te privesc.” „Ador să mă joc cu tine.” Faptul de a primi în mod regulat suficiente aprecieri pozitive ne permite să ne simțim puternici, veseli și creează un sentiment de comuniune afectivă și împărtășire.

în cea mai mare parte a timpului, e inutil să le impunem copiilor reguli sau să-i învățăm cu forța politețea (sau orice altceva). Deoarece copiii caută în mod firesc să fie apreciați, să facă bine ceea ce fac. încearcă să învețe singuri regulile de conduită. Imită comportamentul adulților. Ei vor cu atât mai mult să fîe politicoși și să se poarte frumos cu cât impulsul vine din interior. La fel ca orice ființă umană, vor să se simtă liberi și detestă presiunile .

Identificarea emoțiilor

în familie sau la școală, e nevoie de spațiu și de timp pentru a le permite copiilor să spună ce simt, pentru a-i ajuta să-și identifice emoțiile, pentru a le da mijloace prin care să facă față experiențelor interioare.

„Și mie mi-e frică

A împărtăși ceea ce simți este o metodă indirectă de a-i spune unui copil „ești normal”, „așa se întâmplă cu toată lumea”. Micuții cred că sunt singurii care-și fac vise, care au coșmaruri cu monștri, care au emoții negative. E posibil să se învinovățească, să se simtă răi. Deduc cu ușurință că sunt inacceptabili și devin defensivi. Când un adult le spune : „Și eu am coșmaruri”, „și mie mi-e frică uneori”, această imagine a unui părinte slab sau imperfect nu le oferă nesiguranță, ci dimpotrivă, îi liniștește. Vorbind despre ei, adulții îl ajută pe copil să aibă încredere deopotrivă în ei și în el însuși. Dacă nu spun nimic despre gândurile lor intime, despre emoțiile lor, în relația dintre ei se cască o prăpastie.

Copilul poate să-și idealizeze părinții, dar integrează sentimentul că el nu este bun. „N-o să-mi încurc copilul cu poveștile mele de la serviciu, nu-1 interesează așa ceva, nu vreau să-și facă griji...” este un pretext.

în societatea în care trăim nu se vorbește despre fantasmele puterii, despre sentimentele de neputință, despre frici, despre dispreț, singurătate și nici măcar despre vise. Cu atât mai puțin cu copiii ! Grupele de terapie sunt o ocazie dea face descoperiri importante. înainte de a veni pentru prima dată, majoritatea oamenilor sunt neliniștiți. Fraza tipică este : „Nu voi îndrăzni niciodată să vorbesc despre problemele mele în fața altor persoane.” Cu toate acestea, încă de la prima ședință, toți sunt captivați de ambianța de respect natural. Fiecare vorbește despre el însuși și-i ascultă pe ceilalți ; își dă seama că nu este singurul care simte ceea ce simte, că reacțiile lui pot fî înțelese de ceilalți, că nu suntem atât de diferiți unii de alții.

Pentru copii, adulții sunt niște modele. Este inutil să le spunem „fa asta, fă ailaltă...”, „Să știi că poți să-mi spui tot ce ai pe suflet”... Nu va spune niciodată dacă mama și tata nu-și împărtășesc la rândul lor sentimentele. Atenție, nu e vorba despre a-i folosi pe copii pe post de confidenți. Rolul lor nu este să poarte dificultățile noastre. Este

vorba despre a le da niște chei pentru a înțelege comportamentul nostru, pentru a se înțelege mai bine pe ei înșiși și a se accepta.

Depășirea angoasei și a impulsurilor distructive

Oricât de buni, de atenți și de iubitori ar fî părinții, un copil nu se poate lipsi de angoasă. Ea face parte din experiența umană. Este inerentă conștiinței de a fi separat de ceilalți.

Orice frustrare produce furie, iar mai târziu angoasă, dacă problema se permanentizează. Pentru un sugar, asta înseamnă dacă durerea sau lipsa durează mai mult de cinci minute ! Sânul care vine cu o întârziere prea mare, senzația de oboseală fără a putea dormi, o crispare a intestinelor sau o durere de dinți... provoacă furie.

Când mama acceptă furia și în schimb îi dăruiește dragoste, bebelușul se sprijină pe sentimentele de acceptare necondiționată ; își dă seama că emoțiile lui agresive nu sunt periculoase, că n-o pot distruge nici pe mamă, nici relația cu ea. învață să-și depășească resentimentul.

Ceea ce-1 neliniștește cel mai tare pe bebeluș este absența mamei. Despărțirile, nopțile de singurătate sunt niște încercări teribile pentru un nou-născut. Acesta folosește foarte multă energie psihică pentru a le depăși, ceea ce poate încetini multe procese ca mersul sau vorbirea.

Dificultățile trăite de cuplu sau de unul dintre părinți sunt surse de angoasă pentru bebeluș, care simte totul... fără să primească nici o explicație ! De ce tatăl este așa de trist în interior ? De ce mama își zâmbește atunci când eu simt că plânge în sufletul ei ? Un copil, chiar și foarte mic, simte nevoia să-i vorbim, să-i spunem ce se petrece în familie, ce se întâmplă în jurul lui. Poate că nu înțelege vocabularul, dar captează foarte bine claritatea dvs. interioară atunci când vorbiți. Este fascinant să vezi un bebeluș ușurat după o explicație.

Prin urmare, una dintre cheile învățării emoțiilor este ca părinții să vorbească. O altă cheie este să ascultăm ce spune copilul. Să asculți înseamnă să încerci să înțelegi ce simte copilul. Cei foarte mici rareori spun lucrurilor pe nume. Ei își exprimă angoasele și frustrările lor prin gura păpușii, a ursulețului sau a iepurașului. Intrați în jocul pe care vi-1 propun. Prin jocuri și repetiții, copiii învață să se exprime și să-și controleze trăirile.

Când adulții își exprimă emoțiile, le furnizează un limbaj pentru a spune ce au de spus și le aprobă sentimentele.

Politețe și respect

Margot are doi ani. Se joacă cu ușa de la frigider. Tatăl ei o previne : „Ai grijă, o să-ți prinzi mâna..," Peste câteva secunde se aude un urlet : „Uite, vezi ? Ți-am spus eu !" Margot plânge în hohote și se refugiază în camera de alături. Jean Bernard își dă seama că s-a conformat unei atitudini stereotipe, fără să fie atent la ce simte fata lui. Se apropie de ea, îngenunchează și-i spune : „îmi pare rău, nu voiam să-mi bat joc de tine. Te doare." Margot s-a oprit din plâns instantaneu.

Este important să ne cerem scuze ! E prea ușor să abuzăm de puterea noastră. A însoți un copil în dezvoltarea lui înseamnă a avea grijă să-i respecți trupul și sufletul.

Când emoțiile ne copleșesc, empatia înseamnă să știm să le spunem copiilor : „Ți-a fost frică atunci când am strigat, îmi pare rău, n-am vrut să te sperii, și mie mi-era frică, de-asta am strigat", pentru a le oferi mijloacele de a ne analiza comportamentul și a-1 asigura de dragostea noastră, de capacitatea noastră de a percepe și de a fi atenți la ceea ce simt ei.

Datorăm un respect nemărginit acestei vieți care crește. Pentru a crește, o floare are nevoie de spațiu, de apă, de îngrășăminte, de soare... Nu o ținem la umbră, nu o călcăm în picioare ca să crească mai bine. Este important să fim politicoși cu copilul, să-i spunem „te rog" și „mulțumesc", să-i vorbim frumos, să-l luăm în serios. Părintele este cel care trebuie să-și respecte copilul și nu invers, deoarece copilul este cel mai fragil. Respectul arătat celui mai puternic nu este altceva decât frică.

„Copiii mei sunt foarte agresivi cu mine, fiica mea mă insultă, nu pot să-i permit așa ceva. Zilele trecute băiatul meu chiar m-a împins violent în umăr. L-am împins și eu. Ei caută limitele. Dar eu le spun că îmi datorează respect.

— Poate că fiica ta nu te respectă fiindcă tu n-o respecți.

— Ce ? Ba o respect. N-am dat în ea niciodată, ea nu mă respectă.

— Nu-ți respecți fata fiindcă o umilești în loc s-o asculți. Violența ei este o încercare de a-ți transmite ceva ce nu reușește să-ți spună în cuvinte. Imaginează-ți că cineva ți-ar spune : « îmi datorezi respect !» Ce ai simți ? Umilire, negare.

— Așa îmi spuneau părinții și chiar așa mă simțeam. Și-atunci ? Ar trebui s-o las să facă ce vrea ?

— Nu. Ascultă ce semnificație are agresivitatea ei. Observă. Spui că este agresivă de fiecare dată când rămâne o zi cu tatăl ei?

După analiză, Lucie ajunge la concluzia că probabil copiii ei suferă din cauza tensiunilor actuale din cuplu. De curând a cerut divorț. Copiii sunt plini de furie și frustrare, de frici pe care nu le pot formula. Faptul că le reamintește de respect este inutil și blochează relația.

Dacă un copil observă că părinții se tem de emoțiile lui (sau de ale lor), își va înghiți sentimentele profunde. Pentru a le vorbi cu adevărat părinților, el are nevoie să simtă că poate spune tot ce-are pe suflet fără ca aceștia să se formalizeze, să se culpabilizeze, să se înfurie, să fîe tulburați pe plan afectiv. Sunt emoțiile lui, nu ale lor.

Un copil are nevoie de asemenea de protecția parentală, de asigurarea că părinții lui n-o să-l înjosească, n-o să-l ridiculizeze, n-o să-l pună într-o situație dificilă. Priviți-vă copiii cu un sentiment de dragoste necondiționată.

Când trăim împreună, petrecem prea mult timp cu discuții despre banalități sau curățenie. Uităm să ne acordăm răgazul de a ne iubi și a ne spune acest lucru.

Concluzie

De la egocentrism la altruism

La un restaurant, văzând că aveam în farfurie doar fructe și legume, un bărbat îmi spune : „Eu mă mai las tentat de carnea de vacă, pui nu mănânc decât dacă știu de unde provine. La cantine și restaurante evit carnea de pui. Cumnatul meu crește păsări, în plus are o mică crescătorie de pui pentru consumul personal. într-o zi mi-a spus că pentru nimic în lume n-ar înghiți nici măcar o bucățică de pui crescut industrial. De atunci mă feresc, nu mai mănânc nici eu.”

Bietul om credea că poate să mănânce carne de vacă fără nici un risc... Asta se întâmpla acum câțiva ani, când încă nu izbucnise scandalul vacii nebune.

într-o altă zi, un agricultor mi-a mărturisit că nu mănâncă decât produse din grădina lui, cultivate fără pesticide. în schimb, pe câmp folosește din abundență chimicale. „Alea nu-s pentru mâncat, sunt pentru vânzare.”

Cum să înțelegi cinismul acestor producători care vând păsări sau legume știind că sunt toxice pe termen lung ? Cinismul celor care răspândesc pesticide fără să se gândească la pânza freatică și la generațiile viitoare ? Cinismul persoanelor implicate în afacerile cu sânge contaminat, cu vaca nebună sau minele antipersonal ? Cinismul celor pentru care banii sunt mai importanți decât viața ?

Negarea emoțiilor, înăbușirea suferințelor copilului neputincios, care se închide în sine, au condus la o gravă indiferență față de ceilalți, la o indiferență față de viață. Sentimentele de gol, de insatisfacție profundă cauzate de lipsa dragostei adevărate și a ascultării afective întrețin un atașament morbid față de bani și putere.

Analfabetismul emoțional are consecințe individuale, dar el constituie totodată un flagel social. Pe lângă povara financiară asupra sistemului de asigurări sociale, cauzată atât de maladiile psihosomatice, cât și de angoase și depresii, el definește

relațiile noastre sociale, ne face să fîm insensibili față de ceilalți și îndreaptă societatea spre un impas. Când oamenii sunt stăpâniți de frică, de invidie sau de ură, le este greu să-și vorbească ; democrația este amenințată. „Prostia” sufletească, imaturitatea afectivă, ne poate duce la pierzanie.

Maturitatea afectivă este atinsă atunci când omul renunță la egocentrism și devine capabil de altruism. De fapt, trecerea nu se face direct. Altruismul este precedat de trei stadii : egocentrismul, egoismul și egotismul.

Egocentrismul : ne credem centrul universului. Egocentricul vede totul în funcție de el însuși. Nu știe să se detașeze de propriul punct de vedere. Lumea este o prelungire a lui, ceilalți nu sunt decât niște obiecte. Egocentricul este incapabil de empatie. Prizonier al propriei frici și nesiguranțe, este nevoit să adopte comportamente de autoprotecție. Cu cât e mai nesigur pe el, cu atât mai mult neagă realitatea celorlalți. Foarte puțin conștient de sine însuși, cu limite foarte vag definite, folosește cu ușurință mecanisme de apărare precum proiecția propriilor trăiri asupra celor din jur (eu sunt bun, celălalt este rău/dacă sunt rău, e din vina celuilalt). Este vulnerabil la ideologiile rasiste, se poate lăsa ușor manipulat de un partid extremist sau de o sectă. Egocentricul este dependent ; dincolo de fantasma atotputerniciei, se simte complet lipsit de putere asupra lucrurilor sau a oamenilor. Suportă greu frustrarea, vrea totul aici și acum, e incapabil să se desprindă de prezent pentru a se proiecta în viitor. După el, potopul...

Pasul următor pe drumul spre dezvoltarea maturității emoționale și sociale este egoismul. Egoistul are mai multă conștiință de sine decât egocentricul. De fapt, egoismul este chiar atitudinea care ne permite să stabilim niște limite între noi și ceilalți. Egoistul se apără de poziția de dependență egocentrică ; pentru aceasta, el încearcă să aibă putere asupra celorlalți. „Dorința mea este mai importantă decât a ta.” Este agresiv, simte nevoia să învingă. îi calcă în picioare pe ceilalți pentru a-și atinge scopurile. De altfel, acestea nu sunt o

realizare, ci preluarea puterii. Obiectivul (cucerirea unei piețe, a unei țări, a unei femei) este secundar.

Egotismul este o etapă de construire a propriei individualități. Cine sunt eu ? Care sunt valorile mele ? După ce s-a diferențiat prin egoism, persoana vrea să se regăsească. Egotistul, zis și narcisist, pur și simplu nu se preocupă de ceilalți. Jocurile de putere nu-1 mai interesează, se închide în lumea lui, în firida lui individuală sau familială. își trăiește viața așa cum crede de cuviință, total independent. Se ocupă de el, de distracțiile și plăcerile lui. Se privește în oglindă și eventual se ocupă de dezvoltarea personală. Se caută în interiorul său.

în partea de sus a scării, etapa de maturitate este caracterizată de altruism. Un altruism care nu reprezintă o negare a sinelui, ci dimpotrivă, lărgirea conștiinței de sine, ajungând până la integrarea celorlalți. Altruistul este capabil de empatie, cooperare și implicare socială. Este responsabil, adică este conștient de consecințele faptelor sale pe termen scurt și lung, asupra ce-

lorlalți și asupra zilei de mâine. își conduce viața după o etică. Altruistul se iubește și se respectă suficient pentru a nu face niciodată ceva care i-ar putea afecta stima de sine.

Un bărbat de cincizeci de ani, inginer de meserie, mi-a mărturisit într-o zi : „Adevărata mea viață este pictura. Restul sunt necesități. Am făcut centrale atomice și am construit închisori. Asta-i împotriva valorilor mele. Mărturisesc că am ales întotdeauna calea cea simplă?' Acest bărbat era detașat de el însuși și, ca urmare, detașat de ceilalți[31]. Acest dispreț față de sine provine dintr-o copilărie dureroasă. Grație picturii, acestui domeniu de exprimare personală, unde-și permitea să existe, acest bărbat își putea păstra conștiința. Alții își justifică faptele anulând sau deformând realitatea. „Nu-i chiar așa de rău ! Dacă nu sunt eu, va fi altcineva ! Nu se poate altfel..."

Toți avem tendințe egocentrice, egoiste sau egotiste, zone de „prostie" emoțională, adică zone de suferință afectivă. Dezvoltarea inteligenței emoționale înseamnă să învățăm să ne gestionăm mai bine stările interioare, să ne decantăm temerile și furiile, să ne liniștim angoasele ca să fim capabili de mai mult altruism, ca să putem trăi Împreună în armonie.

Psihoterapia conduce inevitabil la chestiuni politice, fiindcă omul trăiește în societate ! Nu poate fi înțeles decât în relație cu mediul din jur. Omul matur din punct de vedere emoțional este caracterizat prin inteligența inimii : nu mai poate fi indiferent la

soarta celuilalt, nu mai poate tolera nedreptatea, cinismul sau suferința și mai ales nu mai poate participa la ele.

Ramura franceză a unei companii multinaționale americane care vinde, printre altele, produse de spălat rufe le-a propus membrilor săi niște cursuri de dezvoltare personală. La aceste seminarii, participanții erau invitați să reflecteze la valorile lor și la sensul vieții. Organizatorii au anulat repede cursurile. Prea mulți renunțaseră î Când devenim conștienți de noi înșine și de faptele noastre, când accedem la mai multă maturitate afectivă și socială, când ne dezvoltăm inteligența inimii, nu mai putem face unele lucruri.

Maturitatea emoțională ne deschide în mod firesc spre o dimensiune spirituală. Pentru mine, acest termen, pe lângă religiozitate, se referă la a deveni conștienți de apartenența noastră la o lume mai vastă și de locul nostru în univers. Omul autonom și matur din punct de vedere emoțional se întoarce spre cei din jur, vrea să-și îndeplinească „misiunea”, să-și realizeze potențialul, să-și folosească resursele pentru a-și întrupa propriile valori, să-și pună competențele în slujba unui lucru care are un sens

31.0 detașare total diferită de cea budistă care, dimpotrivă, înseamnă a fi conștient de implicațiile imediate și pe termen lung ale propriilor fapte și a avea un respect profund față de sine și de ceilalți.

pentru lume, să-și scrie propriul poem — așa cum a spus Walt Whitman care, întrebat care este sensul vieții, a răspuns :

„Să existe viața și identitatea

Să fii aici

Să continue fabulosul spectacol

Și să-ți poți scrie propriul tău poem...”

Inima este un loc de trecere între cer și pământ. Să ne trăim viața cu inima, să fim cât mai deplin aceia care suntem, să ne ocupăm locul, să fim conștienți de rolul nostru în acest univers și să-l jucăm — toate acestea înseamnă să ne manifestăm inteligența inimii.

Oamenii sunt cei care creează societatea, chiar dacă aceasta nu poate fi redusă la oamenii care o compun. Să schimbi societatea fără să schimbi omul este o iluzie. Istoria a arătat-o. Și să schimbi omul fără să schimbi societatea este tot o iluzie. Iată ce-i scrie Freud bunei sale prietene Lou Andre as- Salo mé : „Iată concluzia mea secretă ; de vreme ce civilizația noastră actuală — cea mai evoluată dintre toate — nu poate fi considerată decât o imensă ipocrizie, de aici ar trebui să reiasă că nu suntem făcuți pentru ea din punct de vedere organic. Trebuie să abdicăm, iar Marele Necunoscut, sau Marele Manitu care stă în spatele destinului, va lua de la capăt această experiență cu o altă rasă.” Oare aceasta să fie singura concluzie ? Oare nu putem ieși din ipocrizia pe care o denunță toată lumea și să dobândim mai multă autenticitate ? Trebuie să adaptăm omul la societate sau am putea să ne imaginăm, în sfârșit, cum ar fi să adaptăm societatea la nevoile omului ? Un simptom este evoluția problemelor din școli. Dacă vine vorba despre posibilitatea unei școli diferite, care să le ofere copiilor mai mult respect, mai multă libertate, autonomie... părinții se feresc, se tem că mai târziu copiilor o să le fie greu să se integreze în societate ! Trebuie să ne ocupăm

locul cât mai repede, să ne înăbușim creativitatea și întrebările, emoțiile și sensibilitatea pentru „a ne adapta”.

Voi termina cu un citat din Bruno Bettelheim : „Munca și creația artistică, viața familială și viața socială nu mai pot evolua separat. Este nevoie ca inima, înarmată cu curaj, să impregneze rațiunea cu căldura ei vitală, chiar dacă rațiunea ar fî să renunțe la rigoarea ei logică pentru a face loc dragostei și pulsațiilor vieții. Nu ne mai putem mulțumi cu o viață în care inima are rațiunile ei pe care rațiunea nu le cunoaște. Inimile noastre trebuie să cunoască lumea rațiunii, iar rațiunea trebuie să se lase călăuzită de o inimă conștientă.”

Urgența este afectivă. Nu mai putem trece cu vederea dezvoltarea inteligenței emoționale. La fel ca orice limbaj, emoțiile au o gramatică proprie. Putem învăța să ne exprimăm, să ne arătăm sentimentele și să ascultăm sentimentele celorlalți. Putem învăța să ne dominăm fricile, să ne împărtășim bucuriile, să tra-

versăm doliul și să ne stăpânim furia fără să ne înăbușim emoțiile și să le transformăm în angoasă, depresie sau boală. Putem învăța să cooperăm, să animăm un grup (sau să ne animăm în grup) și să rezolvăm conflictele de o manieră non-violentă. Provocarea de astăzi este alfabetizarea emoțională. Să ne ascultăm inimile, împreună.

Bibliografie

ANDRÉ, Christophe, LEGERON, Patrick, La peur des autres, Paris, Odile Jacob, 1995.

BELLEMARE, Pierre, Histoires vraies, vol. 1, Paris, Le Livre de Poche, 1981.

BESSELL, Harold, Le développement socio-affectif de l’enfant, Québec, Actualisation 1987.

BETTELHEIM, Bruno, Le coeur conscient, Paris, Robert Laffont, coll. Pluriel, 1972.

BORNEMAN, Ernest, Le patriarcat, Paris, PUF, 1979. de BONO, Edward, Réfléchir mieux, Paris, Ed. d'Organisation, 1985.

BRAZELTON, T. Berry, Points forts, les moments essentiels du développement de votre enfant, Paris, Stock, 1993.

BUZAN, Tony, Une tête bien faite, Paris, Ed. d'Organisation, 1984.

CALLAHAN, Roger, Cinq minutes pour traiter vos phobies, Barret-le-Bas, Le Souffle d'Or, 1993.

CALLAHAN, Roger, Cinq minutes pour vaincre l'anxiété, Barret-le-Bas, Le Souffle d'Or, 1995.

CHEEK, Jonathan, Conquering shyness, New York, Putmam, 1989.

DAMASIO, Antonio R., L'erreur de Descartes, Paris, Odile Jacob, 1995.

EKMAN, Paul, DAVIDSON, Richard, J., The Nature of Emotion, New York, Oxford, Oxford University Press, 1994.

FRANKL, Viktor, Découvrir un sens à sa vie, ed. de l'Homme, 1988.

FROMM, Erich, La passion de détruire, Paris, Robert Laffont, 1992.

FROMM, Erich, L'art d'aimer, Paris, EPI, 1968.

GARRUS, René, Les étymologies surprises, Paris, Belin, 1991. GAVI, Philippe, Les français du coq à l'âme, Paris, Plon, 1992. GAZZANIGA, Michael, Le cerveau social, Paris, Robert Laffont, 1987.

GOLEMAN, Daniel, Emotional Intelligence, New York, Bantam Books, 1995.

GORDON, Thomas, Parents efficaces, la méthode Gordon expérimentée et vécue, Paris, Belfond, 1979.

GORDON, Thomas, Enseignants efficaces, Le Jour, 1982.

Aceasta lucrare este cea mai completă, exemplele sunt ușor de transpus în cazul tuturor relațiilor umane.

242

GORDON, Thomas, Comment apprendre Vautodiscipline aux enfants, Le Jour, 1992 ; Marabout, 1992.

HALL, Edward, T., Au-delà de la culture, Paris, Points Seuil, 1979.

JUNG, Carl Gustav, L'Homme à la découverte de son âme, Paris, Albin Michel, 1989.

KAHN LADAS, Alice, WHIPPLE, Beverly, PERRY, John, D., Le point G et autres découvertes récentes sur la sexualité humaine, Paris, Robert Laffont, 1982.

KARLI, Pierre, Le cerveau et la liberté, Paris, Odile Jacob, 1995. KING, Martin Luther, La force d'aimer, Paris, Casterman, 1964. KITZINGER, Sheila, L'expérience sexuelle des femmes, Paris, Seuil, 1986.

KLEIN, Melanie și RIVIERE, Joan, L'amour et la haine, Paris, Petite Bibliothèque Payot, 1984.

KUBLER-ROSS, Elisabeth, La mort, dernière étape de la croissance, Paris, Editions du Rocher, 1985.

LERNER, Harriet Goldhor, Le pouvoir créateur de la colère, Québec, Le Jour, 1994.

LYNCH, James, Le coeur et son langage, Paris, InterEditions, 1987.

Mc KEE, David, Bernard et le monstre, Paris, Gallimard, 1986.
MILGRAM, Stanley, Soumission à l'autorité, Paris, Calmann-Levy, 1974.

MILLER, Alice, La souffrance muette de l'enfant, Paris, Aubier, 1990.

MILLER, Alice, Abbatre le mur de la silence, Paris, Aubier, 1991.
MULLER, Jean-Marie, L'évangile de la non-violence, Paris,

Fayard, 1977.

MULLER, Jean-Marie, Gandhi, la sagesse de la non-violence, Paris, Epi/Desclée de Brouwer, 1994.

PFEIFFER, Vera, Dominez vos peurs, Québec, Le Jour, 1994.
POTTER-EFRON, Ronald, POTTER-EFRON, Patricia, Letting go of shame, USA, MN, 1989.

ROGERS, Cari, La relation d'aide et la psychothérapie, Paris, ESF, 1991.

ROJYMAN, Charles, La peur, la haine et la démocratie, Paris, Epi/Desclée de Brouwer, 1992.

SCHIFF, Michel, L'intelligence gaspillée, Paris, Seuil, 1982.
STEINER, Claude, Le conte chaud et doux des chaudoudoux, Paris, InterEditions, 1992.

TAP, Pierre, La société pygmalion ? Paris, Dunod, 19

TERRASSON, François, La peur de la nature, Paris, Sand de la terre, 1990.

VAILLANT, François, La non-violence dans l'évangile, Les éditions ouvrières, 1991.

VAN CANEGHEM, Denise, Agressivité et combativité, Paris, PUF 1978.

VAN LYSEBETH, André, Tantra, le culte de la féminité, Paris Flammarion, ediția a doua, 1992.

VINCENT, Jean-Didier, Biologie des passions, Paris, Odile Jacob 1986.

WATZLAWICK, Paul, La réalité de la réalité, Paris, Seuil, 1978.
ZAJDE, Nathalie, Enfants de survivants, Paris, Odile Jacob,

1995.

ZARAI, Rika, Ces émotions qui guérissent, Paris, Michel Lafon, 1995.

DSM III, Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, Paris, Masson, 1983.

Reviste

Alternatives Non-Violentes, BP 27, 13122 Ventabren. Non-Violence Actualité : BP 241 Montargis Cedex.

Pentru a achiziționa jocurile colaborative, cereți catalogul la NVA, BP 241 Montargis Cedex.

Cuprins

245

Iubirea, bucuria

I. « Ii *

Tristețe sau depresie ?

Arta de a fi fericit și de a-i face fericiți pe cei din jur

